OMUL ULTRA

DE LA SUPRAPONDERAL,
LA CAMPION DE ANDURANȚĂ —
POVESTEA CELEI MAI UIMITOARE
TRANSFORMĂRI FIZICE

RICH ROLL

Rich Roll

Omul Ultra

De la supraponderal, la campion de anduranță – povestea celei mai uimitoare transformări fizice

Traducere din limba engleză
Graal Soft

Editura LITERA
2016

Finding Ultra
Rejecting Middle Age, Becoming One of the World's Fittest Men, and Discovering Myself
Rich Roll

Copyright © 2012 Richard David Roll
Traducere publicată prin înțelegere cu Crown Archetype, un imprint al Crown Publishing Group, o divizie a Random House LLC

Editura Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
tel.: 021 319 63 93; 0752 101 777
e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe
www.litera.ro

Omul Ultra. De la supraponderal, la campion de anduranță – povestea celei mai uimitoare transformări fizice
Rich Roll

Copyright © 2016 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactor: Florența Simion
Corector: Georgiana Enache
Copertă: Flori Zahiu
Tehnoredactare și prepress: Anca Suciu

ISBN ePUB: 978-606-33-0794-2
ISBN PDF: 978-606-33-0795-9
ISBN Print: 978-606-33-0400-2

Lectura digitală protejează mediul

Versiune digitală realizată de elefant.ro

PROLOG

Lovitura vine parcă de nicăieri. Acum mă simt bine, merg pe bicicletă cât de repede pot, chiar dacă plouă cu găleata, însă, deodată, simt o mică ridicătură pe sol și mâna stângă îmi alunecă de pe ghidon. Sunt aruncat de pe șa prin aer. Pierd pentru moment legătura cu gravitația și baam! Mă lovesc cu capul de pământ și sunt aruncat la 20 de metri pe pavajul ud, simt scrijelituri pe genunchi și julituri pe umăr, iar bicicleta aterizează direct pe mine, fiindcă am piciorul drept prins în pedală.

O secundă mai târziu, sunt cu fața în sus, simt ploaia și gustul de sânge pe buze. Mă chinui să-mi eliberez piciorul drept și mă trag folosind umărul care pare să nu sângereze. Cumva, găsesc o poziție să mă ridic în șezut. Îmi strâng pumnul stâng și mă doare până în umăr – mi s-a jupuit pielea și sângele s-a amestecat cu ploaia, care acum curge în șiroaie micuțe. Cam la fel e și genunchiul. Încerc să-l oblojesc – proastă idee. Închid ochii și, în spatele pleoapelor, văd pete roșii și violet pulsând, iar în urechi am un zumzet. Trag aer adânc în piept, apoi îl expir. Mă gândesc la cele o sută și ceva de ore de antrenament pe care le-am făcut ca să ajung aici. Trebuie să reușesc, trebuie să mă ridic. E o cursă. Trebuie să mă întorc la ea. Și apoi îmi dau seama. Pedala stângă distrusă, bucăți de carbon pe pavaj. Azi mai am de parcurs 217 kilometri – suficient de greu și cu două pedale funcționale. Dar cu una singură? Imposibil.

De-abia mijesc zorii pe Insula Mare din Hawaii, iar eu sunt pe un petic de pământ curat cunoscut drept Drumul Roșu, care își datorează numele suprafeței sale pline cu zgură roșie, dintre care multe bucățele sunt acum adânc înfipte în pielea mea. Cu numai câteva clipe înainte, eram lider în cursă cu aproximativ 56 de

kilometri din cei 217, în etapa din cea de-a doua zi a Campionatului Mondial Ultraman 2009, un triatlon de trei zile, 514 kilometri, distanță dublă.

Făcând înconjurul întregii Insule Mari, Ultraman este o sărbătoare a anduranței, accesibilă doar pe bază de invitație, limitată la 35 de concurenți destul de bine antrenați și suficient de nebuni să-l încerce. Prima zi presupune traversarea înot a 9,5 kilometri de ocean, urmată de 114 kilometri parcurși cu bicicleta. Ziua a doua presupune 273 de kilometri pe bicicletă. Și punctul culminant al evenimentului are loc în ziua a treia și este vorba de o alergare de 84 de kilometri pe terenurile aride de lavă fierbinte uscată de pe Coasta Kona.

Aceasta este a doua mea încercare la Ultraman – prima a avut loc cu doar un an înainte – și am rămas cu speranțe mari. Anul trecut am uimit comunitatea sportivilor de anduranță venind de nicăieri, la vârsta coaptă de 42 de ani, terminând pe un respectabil loc al unsprezecelea după numai șase luni de antrenamente serioase, care, mai mult, au venit după zeci de ani de droguri și exces de alcool nechibzuit, care aproape m-au ucis, și altele, plus după lipsa oricărui efort fizic mai intens decât căratul alimentelor în casă și poate schimbatul ghiveciului vreunei plante. Înainte de prima cursă, oamenii au spus că, pentru un tip ca mine, a încerca ceva de genul Ultraman era o dovadă de idioțenie, poate chiar de nebunie. La urma urmei, mă știau drept un avocat sedentar, de vârstă mijlocie. Un tip cu soție, copii și o carieră la care să se gândească, alergând acum după cai verzi pe pereți. Să nu mai vorbim de faptul că mă antrenam – și intenționam să concurez – fiind pe o dietă complet bazată pe plante. *Imposibil*, mi-au spus ei. *Veganii sunt slăbănogi fusiformi, incapabili de nimic mai sportiv decât să lovească o minge. Plantele nu au proteine, nu ai cum să reușești*. Le-am auzit pe toate. Dar, în adâncul sufletului, știam că puteam reuși.

Și am reușit – dovedindu-le că au greșit și sfidând nu doar „vârsta mijlocie“, dar și stereotipurile aparent imuabile cu privire la

capacitățile fizice ale unei persoane care nu mănâncă decât plante. Și, acum, iată-mă din nou, înapoi pentru a doua oară.

Doar cu o zi înainte, începusem cursa într-o formă de zile mari. Am terminat prima zi de înot la Keahou Bay pe primul loc, cu zece minute avans față de următorul concurent. Am fost al șaselea cel mai rapid la înot din istoria de 25 de ani a Ultraman, deci aveam un start uimitor. La sfârșitul anilor 1980, am concurat ca înotător la Stanford, deci nu a fost o surpriză uriașă. Dar cu bicicleta? O cu totul altă poveste. Acum trei ani nici *măcar* nu aveam bicicletă, să nu mai vorbim de a concura cu una. Așa că, în prima zi a cursei, după ce am înotat două ore și jumătate în curenții oceanici puternici, mă cuprinsese o oboseală profundă. Cu plămânii plini de apă sărată și gâtul uscat după ce îmi vomitasem micul dejun de vreo șase ori în Kailua Bay, aveam înainte 144 de kilometri de umiditate și vânturi vijelioase care urcau spre Parcul Național al Vulcanului. Mi-am făcut calculele. Dar nu era decât o chestiune de timp înainte ca profesioniștii în ciclism să recupereze timpul pierdut și să fiu depășit pe ultimii 32 de kilometri din ziua respectivă, o urcare istovitoare de 4 000 de metri până la vulcan. M-am uitat în urmă, așteptându-mă să-l văd pe brazilianul care ieșise de trei ori campion la Ultraman, Alexandre Ribiero, apropiindu-se rapid pe urmele mele, umărindu-mă ca pe o pradă. Dar acesta nu se vedea pe nicăieri. De fapt, n-am văzut nici un alt concurent toată ziua. Nu-mi venea să cred atunci când am luat ultima curbă spre finiș, iar soția mea Julie și fiul meu vitreg Tyler țipau din duba echipajului nostru că am *câștigat* etapa din prima zi! Sărind din dubă, Julie și Tyler au fugit până în brațele mele; eu m-am îngropat în îmbrățișarea lor, cu lacrimile curgându-mi pe față. Și chiar mai șocat am fost de cât de mult l-am așteptat pe următorul concurent să ajungă – zece minute întregi! *Câștigasem Ultraman la zece minute distanță!* Nu a fost doar un vis devenit realitate; lăsasem o amprentă de nești asupra peisajului sportului de anduranță, unul pentru Cartea Recordurilor. Și, pentru un tip ca mine – un mâncător de plante, un tată de vârstă mijlocie – ei bine, cu tot ceea ce am avut

de înfruntat și de depășit, ce se petrecea era cu totul remarcabil.

Așa că, în dimineața celei de-a doua zile, toți ochii erau pe mine în timp ce așteptam cu ceilalți sportivi la linia de start în Parcul Național al Vulcanului, tensionat și ghemuit în dimineața întunecată, sub ploaia rece de primăvară. Când am auzit pistolul, toți am sărit ca niște jaguari, fiecare încercând să stabilească un avans rapid și să formeze un grup organizat în fața mea. Ar fi un eufemism să spun că nu eram pregătit pentru a începe cursa de 273 de kilometri cu un sprint, pe care l-am simțit până în stomac. Nu mă încălzisem înainte și fusesem luat complet prin surprindere de cât de repede se ținea pasul. Accelerând în jos, cu o viteză de aproape 80 de kilometri pe oră, am respirat adânc pentru a ține pasul și a-mi menține poziția printre primii, dar picioarele mi s-au umplut repede de lactoză, așa că am ajuns ușor-ușor în partea din spate a grupului.

Pentru această coborâre rapidă de 32 de kilometri spre vulcan, situația este ceea ce se numește „pe aripile curentului“, ceea ce înseamnă că poți merge în spatele celorlalți în siguranță, ascunzându-te într-un „buzunar de vânt“. Odată prins în grup, ești în stare să ții ritmul la o fracțiune din consumul normal de energie. Ultimul lucru pe care-l vrei este să fii „lăsat în urmă“, ca un lup singuratic, luptând împotriva vântului cu nimic altceva decât cu propria energie. Însă exact asta ajunsesem. Eram în grupul din spate, dar cu mult înaintea următorului grup din „cursă“. Doar că eu mă simțeam mai puțin ca un lup și mai mult ca un șobolan slab. Un șobolan umed, rece, neputincios, iritat și supărat pe mine însumi pentru startul prost și pentru că deja gâfâiam, contemplând cele opt ore grele de alergat care mă așteptau. Ploaia făcea totul să pară dramatic, plus faptul că-mi uitasem apărătorile pentru încălțăminte, așa că picioarele îmi erau înmuiate și amorțite de îngheț. Nu mă deranjează multe, nici măcar durerea, dar picioarele ude și reci mă înnebunesc. M-am gândit să încetinesc pentru a permite grupului din spate să mă prindă din urmă, dar erau prea departe. Singura mea opțiune era să mă descurc de unul singur în

continuare.

Când am ajuns la partea de jos a pantei, am luat curba până la vârful de sud-est al insulei exact când soarele se ridica pe cer. În sfârșit am început să mă încălzesc atunci când am luat-o pe Drumul Roșu. Această secțiune este singura parte inaccesibilă echipelor de sprijin – nu este permis accesul mașinilor de ajutor. Cale de 24 de kilometri, ești pe cont propriu. Nu am văzut nici un alt concurent cât zburam peste acest teren cu dâmburi și plante luxuriante, dar cu înfățișare diabolică, marcat de gropi și ridicături ascuțite, dificile, cu pietriș care sare în mod constant. Complet singur, m-am concentrat pe efortul de a-mi urni bicicleta, iar liniștea zorilor tropicali era întreruptă doar de propriile gânduri legate de cât de ud eram. Mă simțeam, totodată, iritat că soția mea Julie și restul echipajului meu rataseră hidratarea de dinainte de zona „fără mașini“, lăsându-mă să mor de sete pentru o bună bucată de drum. Și uite așa, am ajuns la dâmbul acela. Un om al plantelor pe Drumul Roșu.

Îmi desfac casca. Este spartă, cu o fisură lungă prin centru. Îmi ating creștetul și, sub părul încâlcit și transpirat, îmi simt pielea moale. Închid ochii de durere, apoi îi deschid și mă uit la degete. Sunt toate acolo, toate cinci. Îmi acopăr un ochi, apoi pe celălalt. Văd perfect. Tresărind, îmi îndrept genunchiul și mă uit în jur. În afară de o pasăre, pe care ar trebui probabil să o recunosc – are gâtul lung, coada neagră înfoiată și pieptul galben – și care ciugulește ceva de pe jos, aproape de bicicletă, nu e absolut nimeni în jur. Ascult atent, chinuindu-mă să aud următorul grup apropiindu-se. Dar nu aud nimic, în afară de ciripitul pașnic al unei păsări, un foșnet într-un copac aproape de mine, ecoul unei uși de plasă trântite undeva în apropiere, printre copaci, din nou și din nou loviturile scurte ale valurilor oceanului care se sparg la țărm în apropiere.

Mă trec fiori de gheață. Țin mâna pe stomac și mă concentrez pentru un minut pe pielea pe care o simt sub mâna mea, pe inspirație și pe expirație. Număr până la zece, apoi până la

douăzeci. Fac orice pentru a-mi distrage atenția de la durerea care-mi asaltează umărul ca o unitate de cavalerie în plin galop; orice numai să nu mă lase să mă gândesc la pielea moale de pe genunchi. Greața dispare.

Umărul meu înțepenește în partea de sus, așa că încerc să-l mișc. Degeaba. Mă simt ca Omul de Tinichea care are nevoie de ulei la încheieturi. Îmi mișc picioarele înainte și înapoi; ale naibii picioare ude! Mă ridic prudent și îmi las greutatea pe genunchiul rănit. Gemând, ridic bicicleta și o încalec, ținând piciorul pe singura pedală rămasă. Indiferent ce se întâmplă, trebuie să reușesc să mai merg doi kilometri până la capătul Drumului Roșu acolo unde așteaptă echipele, acolo unde Julie va avea grijă de mine și mă va curăța. O să punem bicicleta în dubă și o să ne întoarcem la hotel.

Îmi vuiește capul în timp ce împing șchiopătând bicicleta înainte; încep să pedalez cu un singur picior, în timp ce celălalt atârnă în aer, cu sângele șiroind de la genunchi. În jurul meu, cerul se înseninează, dimineața ia în stăpânire oceanul, iar deasupra pare că o placă gri-albicioasă trage apele tropicale într-o zonă cu irizații verzi și cu ploaie. Mă gândesc la miile și miile de ore în care m-am antrenat pentru asta, la cât de departe am ajuns plecând de la un exces de greutate, de la dependența de cheeseburgeri, de la tipul deloc în formă care eram cu doar doi ani în urmă. Mă gândesc la felul în care mi-am schimbat complet nu doar dieta și trupul, ci întregul *stil de viață*. Mă mai uit o dată la pedala ruptă, apoi la cei 217 kilometri pe care-i mai am din cursă: *imposibil*. Asta e, îmi zic, copleșit de un amestec egal de rușine și de ușurare. Pentru mine, cursa s-a terminat.

Până la urmă, reușesc să parcurg acei ultimi kilometri din Drumul Roșu și, în curând, pot vedea echipajele de așteptare în fața mea, vehicule parcate, materiale și echipamente împrăștiate în așteptarea concurenților care se apropie. Inima începe să-mi bată mai repede; mă forțez să merg spre ei. Va trebui să dau socoteală în fața soției și a fiului meu vitreg, Tyler, să le spun ce s-a întâmplat, cum am eșuat nu doar față de mine, dar și în fața lor, familia mea,

care a sacrificat atât de mult pentru a sprijini acest vis. *Nu trebuie să faci asta*, șoptește o voce în mine. *De ce nu te întorci, pur și simplu – sau, și mai bine, de ce nu te ascunzi în frunziș înainte să te vadă că vii?*

O văd pe Julie croindu-și drum printre ceilalți ca să-mi iasă în cale. Îi ia ceva până să-și dea seama ce s-a întâmplat. Apoi înțelege brusc și o văd cum se schimbă la față, șocată, plină de îngrijorare. Simt cum mi se adună lacrimile în ochi, dar îmi impun să-mi păstrez calmul.

În spiritul „ohanei“ – cuvântul hawaiian pentru „familie“, care este sufletul acestei curse –, mă văd dintr-odată înconjurat de vreo șase membri din echipajele altor concurenți, toți sărindu-mi în ajutor. Înainte ca Julie să poată spune ceva, Vito Biala, astăzi parte a unei echipe de ștafetă de trei persoane, cunoscută sub numele de „Trenul de noapte“, se ivește lângă mine cu o trusă de prim ajutor și începe să se ocupe de rănile mele. „Hai să te punem în picioare și înapoi pe drum“, îmi spune el calm. Vito este un fel de legendă la Ultraman, e un bărbat impunător ceva mai în vârstă, așa că trebuie să încerc să-mi adun puterile și să răspund zâmbetului său crispat. Dar adevărul este că nu pot.

– Nu se poate, îi zic timid. Cu o pedală ruptă. S-a terminat pentru mine.

Și-i arăt locul unde era pedala stângă.

În clipa asta, mă simt, cumva, un pic mai bine. Simplul fapt că pronunț aceste cuvinte – să-i spun sincer lui Vito că am decis să renunț – îmi ridică o greutate de pe umeri. Mă simt eliberat de poticneala mea: o ieșire ușoară și grațioasă din această încurcătură și, foarte curând, un pat cald de hotel. Parcă simt deja cearșafurile moi; îmi imaginez cum pun capul pe pernă. Iar mâine, în loc să particip la un dublu maraton, îmi voi duce familia la plajă.

Lângă Vito se află Peter McIntosh, conducătorul echipei lui Kathy Winkler, și ea concurentă. Se uită la mine și mijește ochii.

– Ce fel de pedală aveai? mă întreabă el.

– Una… ăăă… KEO, mă bâlbâi eu, întrebându-mă de ce vrea să

știe.

Peter dispare în vreme ce câțiva mecanici îmi iau bicicleta și trec la acțiune. De parcă ar încerca să repare o mașină de curse, încep să diagnosticheze – caută fisuri în cadru, testează frânele și saboții, inspectează roțile; cheile Allen zboară în toate direcțiile. Mă încrunt. *Ce fac? Nu văd că sunt terminat?*

Câteva secunde mai târziu, Peter reapare – ținând în mână o pedală nou-nouță, la fel cu aceea pe care o pierdusem.

Dar eu… Mintea mea lucrează furibund, încercând să înțeleagă cum s-a schimbat situația așa de dramatic față de ceea ce planificasem. Ei mă repară, sunt peste tot în jurul meu. Se așteaptă să rămân în cursă! Tresar când cineva îmi curăță rana de la umăr. Nu așa trebuia să fie! Eu mă obișnuisem cu gândul: sunt rănit, bicicleta este ruptă, s-a terminat, nu-i așa?

Julie îngenunchează și-mi bandajează genunchiul, uitându-se în sus. Îmi zâmbește.

– Cred că totul va fi bine, îmi spune ea.

Peter McIntosh se ridică de lângă pedală. Uitându-se direct în ochii mei, îmi spune cu o voce de general cu cinci stele:

– Nu s-a terminat nimic. Acum urcă-te înapoi pe bicicletă și termină cursa.

Rămân fără cuvinte. Înghit în sec și mă uit în pământ. Simt că toate echipajele mă privesc acum, așteptând un răspuns. Se așteaptă să ascult de Peter, să sar din nou pe bicicletă și să pornesc. *Să mă întorc în cursă.*

Mai am 217 kilometri de parcurs. Încă plouă. Mi-am pierdut avansul și am irosit o grămadă de timp față de ceilalți concurenți. Numai la minte sunt complet sănătos; în rest, sunt rănit, ud și stors fizic. Trag aer adânc în piept, apoi expir ușor. Închid ochii. Discuțiile și zgomotul din jurul meu par să se estompeze, să se retragă, apoi dispar cu totul. Tăcere. Doar bătăile inimii și un drum lung, lung în fața mea.

Fac ceea ce trebuie să fac. Opresc vocea din minte care îmi cere să renunț. Și mă urc iar pe bicicletă. Cursa mea, se pare, este de-abia

la început.

CAPITOLUL 1

O linie pe nisip

Era noaptea de dinaintea zilei în care împlineam 40 de ani. În seara aceea rece de sfârșit de octombrie, în 2006, Julie și cei trei copii dormeau duși, așa că am încercat să mă bucur de câteva momente de liniște în casa noastră, altfel foarte agitată. Programul meu, noapte de noapte, însemna să mă relaxez în fața televizorului cu ecran plat gigantic, dat la volum maxim. În timp ce mă bucuram de episoade în reluare din serialul *Lege și ordine*, îmi pregătisem o farfurie de cheeseburgeri; aveam să-mi calmez nevoia de a fuma cu niște gumă de mestecat cu nicotină. Acesta era felul meu de a mă relaxa, asta-mi spuneam. După o zi grea, simțeam că meritam și că nu era ceva rău.

La urma urmei, știam ce îmi făcea rău. Cu opt ani mai înainte, mă trezisem, după mai multe zile în care nu știusem de mine, într-un centru de tratament pentru dependență de droguri și de alcool, undeva la țară, în Oregon. De atunci, în mod miraculos, nu mă mai îmbătasem, și fiecare zi era o luptă să rămân treaz. Nu mai beam. Nu mă mai drogam. Mă gândeam, deci, că aveam dreptul la un pic de mâncare proastă.

Dar ceva s-a întâmplat în acel ajun al zilei mele de naștere. Pe la două dimineața, intram în a treia oră de televiziune iefină și mă intoxicasem cu mii de calorii. Cu burta plină, cum efectul nicotinei începea să treacă, am decis să merg la culcare. M-am uitat în trecere la fiii mei vitregi, Tyler și Trapper, în camera lor de deasupra bucătăriei. Îmi plăcea să mă uit la ei cum dorm. Aveau unsprezece, respectiv zece ani și urmau să fie în curând niște adolescenți care-și

caută independența. Dar, pentru moment, erau încă niște băieți îmbrăcați în pijama, în paturile lor supraetajate, visând la plăci de skateboarding și la Harry Potter.

Stinsesem deja luminile; îmi târam cele 95 de kilograme la etaj, când, la jumătatea drumului, a trebuit să mă opresc, căci mi-am simțit picioarele grele și respiram greu. Simțeam cum mi se încălzește fața și a trebuit să mă aplec să-mi trag sufletul; burta mi se scurgea peste blugii care nu-mi mai veneau. Îngrețoșat, m-am uitat în jos la treptele pe care le urcasem. Opt la număr. Tot cam atâtea mai aveam de urcat. *Opt trepte*. Aveam treizeci și nouă de ani și mă dăduseră gata opt trepte. *Doamne*, m-am gândit, *așa am ajuns?*

Încet, am ajuns sus și am intrat în dormitorul nostru, având grijă să nu o trezesc pe Julie sau pe fiica noastră de doi ani, Mathis, lipită de mama ei în pat; cei doi îngeri ai mei, luminați de razele lunii care intra pe fereastră. Oprindu-mă să mă uit la ele cum dorm, am așteptat să mi se liniștească respirația. Au început să-mi curgă lacrimi pe față, copleșit de un amestec confuz de emoții – dragoste, cu siguranță, dar și vinovăție, rușine și o teamă bruscă și acută. În minte mi-a venit o imagine foarte clară cu Mathis în ziua nunții ei, zâmbind, flancată de frații ei, cavaleri de onoare mândri, și de mama ei înfloritoare. Dar, în acest vis, știam că ceva era profund greșit. Eu nu eram acolo. Eram mort.

O senzație de furnicături a apărut la baza gâtului și s-a răspândit rapid în jos, pe coloana vertebrală, în timp ce panica punea stăpânire pe mine. O picătură de sudoare a căzut pe podeaua de lemn de culoare închisă, iar eu am încremenit uitându-mă la ea, ca și când ar fi fost singurul lucru ce mă împiedica să cad. Micuța bulă de cristal îmi prezicea viitorul sumbru – anume că nu voi trăi să văd ziua nunții fiicei mele.

Revino-ți. Limpezește-ți capul, inspiră adânc. M-am târât spre chiuveta din baie și mi-am stropit fața cu apă rece. Când mi-am ridicat capul, mi-am văzut reflecția în oglindă. Și am înghețat. Imaginea mea de tânăr chipeș, campion la înot, la care țineam, se

dusese de mult. Și, în acel moment, orice brumă de negare s-a spulberat; realitatea s-a instalat în deplinătatea drepturilor pentru prima oară. Eram un bărbat gras, fără un corp antrenat și foarte *nesănătos*, care se prăvălea spre vârsta mijlocie; o persoană autodistructivă, deprimată și complet deconectată de la cine fusesem și de la cine dorisem să fiu.

***În raiul cheeseburgerilor*.** Singura mea fotografie decentă de „dinainte” a fost făcută la 38 de ani – eram în vacanță în Chile, în vizită la rudele lui Julie. Aici, mă apropii de 90 de kilograme, cam cu 10 kilograme mai puțin decât recordul meu absolut.

Pentru un observator din afară, totul părea perfect. Trecuseră mai bine de opt ani de la ultima picătură de alcool pe care o pusesem în gură și, în tot acest timp, reparasem ceea ce fusese o viață distrusă și disperată, remodelând-o chiar după modelul de succes al americanului modern. După ce am obținut mai multe

diplome la Stanford și Cornell și mi-am petrecut ani de zile ca avocat corporatist – un deceniu alimentat de alcool și cu săptămâni întregi de 80 de ore de muncă, cu șefi dictatoriali și cu nopți de petreceri până dimineața –, am scăpat, în sfârșit, și n-am mai băut, ba mai mult, mi-am pus pe picioare propria firmă de avocatură de succes în domeniul divertismentului. Aveam o soție frumoasă, iubitoare și care mă susținea, și trei copii sănătoși care mă adorau. Și, împreună, ne construisem casa visurilor noastre.

Deci, ce era în neregulă cu mine? De ce mă simțeam așa? Făcusem tot ce trebuia și chiar mai mult decât atât. Nu eram doar confuz. Eram în cădere liberă.

Cu toate acestea, în acel moment, am fost copleșit de conștientizarea profundă a faptului că nu doar era nevoie să mă schimb, ci și că eram dispus să o fac. Din peregrinările mele prin aventura recuperării după alcoolism aflasem că traiectoria vieții cuiva se reduce, de multe ori, doar la câteva momente esențiale – decizii care schimbă totul. Știam prea bine că momente ca acestea nu trebuiau ratate. Mai degrabă, ele trebuiau respectate și folosite cu orice preț, pur și simplu, pentru că nu se ivesc de prea multe ori, dacă se ivesc vreodată. Cine trăiește fie și un singur moment la fel de puternic ca acesta se poate considera norocos. Clipește sau uită-te în altă parte doar pentru o clipă, și ușa nu numai că se închide, ci dispare, pur și simplu. În cazul meu, aceasta era a doua oară când eram binecuvântat cu o astfel de ocazie, prima fiind acel moment prețios de luciditate care a precipitat renunțarea mea la alcool și reabilitarea. În acea noapte, în timp ce mă uitam în oglindă, am simțit din nou că se deschidea o ușă. Trebuia să acționez.

Dar cum?

Asta e chestia: sunt un om al extremelor. Nu pot să beau doar un pahar. Fie rămân complet pe uscat, fie chefuiesc până mă trezesc gol într-o cameră de hotel în Las Vegas, fără să am habar cum am ajuns acolo. Mă dau jos din pat la 4:45, să dau niște ture într-o piscină – așa cum am făcut toată adolescența – sau bag niște sandviciuri Big Mac pe canapea. Nu pot să beau doar o ceașcă de

cafea. Trebuie să fie un Venti, dantelat cu două, cinci picături suplimentare de espresso, doar pentru distracție. Până în ziua de azi, „echilibrul“ rămâne limita mea, o amantă nestatornică pe care eu continui s-o urmăresc, în ciuda lipsei ei de interes. Știind acest lucru despre mine și valorificând instrumentele pe care le-am dezvoltat în timpul recuperării mele, am înțeles că orice schimbare adevărată sau care durează o viață întreagă are nevoie de rigoare, specificitate și responsabilitate. Noțiuni vagi, precum „mănâncă mai sănătos“ sau „mergi la sala de sport mai des“ pur și simplu nu aveau cum să funcționeze. Aveam nevoie de un plan strict, în regim de urgență. *Trebuie să trag o linie fermă în nisip*.

*

În dimineața următoare, primul lucru pe care l-am făcut a fost să-i cer ajutorul soției mele, Julie.

De când o cunosc, Julie a fost mereu profund pasionată de yoga și de metodele alternative de vindecare, cu câteva (ca să fiu delicat) noțiuni „progresiste“ despre nutriție și despre starea de bine. Întotdeauna matinală, Julie își începe fiecare zi cu meditație și cu o serie de saluturi adresate Soarelui, urmate de un mic dejun din plante aromatice și ceaiuri. În căutarea evoluției personale și a sfaturilor utile, Julie s-a așezat la picioarele multor guru – de la Eckhart Tolle la Annette, o clarvăzătoare cu ochi albaștri, la șeful Vulturul Auriu din tribul Lakota, Dakota de Sud, și până la Paramhansa Nithyananda, un înțelept indian tânăr și frumos. Nu mai departe de anul trecut, de fapt, Julie a călătorit singură în sudul Indiei pentru a vizita Arunachala, un munte sfânt sacru, venerat în cultura yoga ca un „incubator spiritual“. Am admirat mereu voința ei de a explora; chiar părea că asta îi făcea bine. Dar acest tip de „gândire alternativă“ era strict teritoriul *ei*, niciodată și al meu.

În special atunci când era vorba de mâncare. A deschide frigiderul nostru însemna să dau de o linie invizibilă, dar evidentă, chiar pe mijloc, de sus în jos. Într-o parte erau mâncărurile americane tipice, care-ți opresc inima în loc: hotdog, maioneză,

grămezi de brânză, gustările procesate, sucuri acidulate și înghețată. În cealaltă parte – a lui Julie – se aflau punguțe misterioase pline cu preparate pe bază de plante și un borcan sau două nemarcate, umplute cu paste medicinale urât mirositoare, de origine necunoscută. Era ceva ce e mi-a explicat cu răbdare că se numește „ghee“, dar și un *chyawanprash*, adică un gem lipicios și înțepător, de culoare maro, făcut din coacăze indiene, cunoscut sub numele de „elixirul vieții“ în Ayurveda, un produs din vechea medicină alternativă indiană. Nu mă plictiseam niciodată să-mi bat joc de felul ritualic în care Julie prepara aceste alimente ciudate. Deși mă obișnuisem cu încercările ei de a mă face să mănânc lucruri precum fasole mung încolțită sau burgeri seitan, să spun că nu au mers niciodată ar fi prea puțin. „Carton“, reacționam eu și mă întindeam după burgerul meu din carne de vită suculentă.

Aceste mâncăruri erau bune pentru Julie și, cu siguranță, erau bune pentru copiii noștri, dar eu aveam nevoie de mâncarea *mea*. Mâncarea mea *adevărată*. Spre marele ei merit, Julie nu a insistat niciodată să-mi schimb obiceiurile. Sincer, credeam că, pur și simplu, renunțase la mine. Dar, de fapt, ea a înțeles un principiu spiritual esențial, la care eu încă nu ajunsesem. Poți sta în lumină. Și poți da un exemplu pozitiv. Dar nu poți *obliga* pe cineva să se schimbe.

Dar, în ziua aceea, lucrurile stăteau altfel. În noaptea anterioară, primisem un cadou: un sentiment profund nu doar că aveam nevoie să mă schimb, dar că voiam să mă schimb – să mă schimb *cu adevărat*. Pe când îmi turnam o cană zdravănă de cafea foarte tare, am pus problema pe un ton nervos, la micul dejun.

– Hm, am început, mai știi cura aia de detoxifiere cu sucuri pe care ai ținut-o anul trecut?

Ridicând ochii din felia de pâine de cânepă unsă cu gem *chyawanprash*, Julie se uită la mine și îmi răspunse cu o nuanță de curiozitate în glas:

– Da, detoxifierea.

– Ei bine, crezi că aș putea… hm… să încerc?

Nu-mi venea să cred ce cuvinte îmi ieșeau pe gură. Deși Julie e una dintre cele mai sănătoase persoane pe care le cunosc și o văzusem cum ținuse diete și cum folosise medicina alternativă pentru atâtea probleme – vindecându-se uneori chiar în mod miraculos –, cu numai 24 de ore înainte m-aș fi contrazis cu ea până la epuizare că „detoxifierea“ era inutilă, ba chiar dăunătoare.

N-am găsit niciodată vreo dovadă care să susțină ideea că detoxifierea e sănătoasă sau că ajută la eliminarea „toxinelor“ din organism. Întreabă orice medic alopat și va fi de acord: „Aceste detoxifieri nu sunt numai inofensive, ci de-a dreptul nesănătoase“. Și, apropo, ce sunt aceste toxine misterioase și cum poate o detoxifiere să le elimine? Numai prostii, credeam eu, invenții pure, cacealmale ale unor agenți de vânzări de ulei de șarpe.

Dar, în ziua aceea, eram disperat. Încă mai simțeam panica din noaptea precedentă; încă îmi pulsau tâmplele. Picătura de transpirație și lumina puternică reflectată de ea în întuneric erau încă foarte reale în ochii mei. Era clar că stilul meu de viață nu dădea rezultate.

– Sigur, spuse Julie calmă.

Nu m-a întrebat ce provocase această solicitare neobișnuită, așa că nu i-am dat nici o explicație. Deși sună ca un clișeu, Julie e sufletul meu pereche și prietena mea cea mai bună – singurul om din lume care mă cunoaște mai bine decât oricine. Și, totuși, din motive pe care nici acum nu le cunosc, nu mă simțeam pregătit să-i povestesc ce pățisem cu o noapte înainte. Poate din rușine. Sau, mai probabil, pentru că teama pe care o simțisem era prea acută pentru a fi exprimată în cuvinte. Julie e prea intuitivă ca să nu remarce că ceva era în neregulă, dar nu mi-a pus nici măcar o singură întrebare; lăsa lucrurile pe făgașul lor firesc, fără să-și creeze așteptări.

De fapt, așeptările lui Julie erau așa de mici, încât a trebuit să-i spun de trei ori până să meargă la farmacia naturistă cu produsele necesare detoxifierii – o călătorie care, foarte curând, avea să schimbe totul.

Împreună, am început un regim progresiv de șapte zile care presupunea o varietate de ierburi, ceaiuri, sucuri de fructe și legume (pentru mai multe informații privind programul de detoxifiere pe care-l recomand, vezi *Resurse*, Anexa III – *Programul Jai reînnoit și detoxifiere*). E important de înțeles faptul că nu era un regim de „înfometare“. În absolut fiecare zi, mă asiguram că îmi hrăneam corpul cu nutrienții esențiali, sub formă lichidă. Am lăsat deoparte dubiile și m-am implicat cu totul în proces. Am golit frigiderul de brânzeturi și de salam și am umplut rafturile goale cu cisterne de ceai fiert din ceva ce arăta ca niște buruieni smulse din grădina noastră. Am băut cu poftă fierturi de spanac și de morcovi aromate cu usturoi, apoi pastile din ierburi sub formă de capsule luate cu un ceai care avea un gust accentuat de bălegar.

O zi mai târziu, eram ghemuit ca o minge pe canapea, transpirând din greu. Încercați să vă lăsați de cofeină, de nicotină și *de mâncare* dintr-odată. Arătam oribil. Și mă simțeam și mai rău. Nu mă puteam mișca. Și nici nu puteam dormi. Totul era cu susul în jos. Julie a remarcat că arătam de parcă făceam dezintoxicare de heroină. Într-adevăr, mă simțeam de parcă aș fi ajuns din nou la dezintoxicare.

Dar Julie mi-a zis să mă țin tare; mi-a spus că partea cea mai grea avea să treacă în curând. Am avut încredere în ea și, într-adevăr, fiecare zi s-a dovedit mai ușoară decât cea de dinainte. Greața a mai trecut, înlocuită de recunoștința de a pune ceva – orice – în gură. După trei zile, ceața a început și ea să dispară. Papilele mele gustative s-au adaptat și am început chiar să mă bucur de regimul ținut. Și, în ciuda faptului că primeam atât de puține calorii, am început să simt un val de energie, urmat de un profund sentiment de reînnoire. Mă convinsesem. Ziua a patra a fost mai bine și, în a cincea zi, mă simțeam o persoană cu totul nouă. Puteam dormi bine și aveam nevoie de doar câteva ore de somn. Aveam mintea mai limpede și corpul mai ușor, însuflețit de o vibrație anume, de un entuziasm pe care nu credeam că era posibil să le simt. Dintr-odată, puteam urca în fugă pe scări cu Mathis în spate,

iar inima îmi bătea doar puțin mai tare. Chiar am ieșit și la o scurtă „alergare“ și m-am simțit minunat, în ciuda faptului că nu mai legasem șireturile unei perechi de adidași de ani de zile, în a cincea zi fără nici un fel de mâncare adevărată. Era uluitor. Ca o persoană cu probleme de vedere ce-și pune o pereche de ochelari pentru prima dată, am fost uimit să descopăr că un om se putea simți atât de bine. Până atunci fusesem toată viața un dependent de cafea fără speranță, dar acum făcusem un pact important cu Julie, în a doua zi de regim, când am deconectat iubitul nostru filtru de cafea și, împreună, l-am aruncat la coșul de gunoi – ceva ce nici unul dintre noi nu ar fi crezut că este posibil, nici într-un milion de ani.

La finalul celor șapte zile, venise timpul să revin la consumul de alimente reale. Julie a pregătit un mic dejun hrănitor pentru mine – fulgi de ovăz cu fructe de pădure, câteva felii de pâine prăjită cu unt și favoritele mele, ouăle fierte. După șapte zile fără nici un fel de hrană solidă, aș fi fost iertat dacă aș fi înfulecat totul în doar câteva secunde. În schimb, eu n-am făcut decât să mă holbez la mâncare. Apoi m-am întors spre Julie.

– Cred că am să continui.

– Ce vrei să spui?

– Mă simt atât de bine. De ce să mă întorc? La mâncare, adică. O să continui, am zis eu zâmbind larg.

A mă înțelege înseamnă să înțelegi un alcoolic, nici mai mult, nici mai puțin. Dacă un lucru este bun, atunci mai mult e și mai bine, nu? Echilibrul este pentru oamenii obișnuiți. De ce nu să nu tind spre ceva extraordinar? Acest lucru fusese dintotdeauna regula mea – dar și necazul meu, totodată.

Julie a lăsat capul în jos și s-a încruntat, fiind, în mod evident, pe cale de a spune ceva, când Mathis a răsturnat sucul de portocale peste toată masa, un eveniment deloc neobișnuit. Julie și cu mine i-am sărit în ajutor înainte ca sucul să se verse pe podea. „Pare rău“, chicoti Mathis, iar Julie și cu mine am zâmbit. Ștergeam mizeria lipicioasă și, uite așa, am fost brusc izbit de ideea mea nebunească. Dintr-odată, gândul de a ține dieta cu sucuri și de a mă detoxifia

toată viața părea pe cât de stupid și era. „Nu-i nimic“, i-am spus timid. M-am uitat în jos la farfuria mea și am luat o afină. A fost cea mai bună afină pe care o mâncasem în toată viața mea.

– Bună? întrebă Julie.

Am dat din cap și am mai mâncat una, apoi alta. Lângă mine, Mathis gângurea și zâmbea.

Așa am atins primul obiectiv, profitând de acel moment prețios; am trecut prin ușa deschisă și am preluat controlul. Dar acum aveam nevoie de un plan pentru a construi pe ceea ce începusem. Trebuia să găsesc un fel de echilibru. Îngrozit, pur și simplu, de perspectiva de a mă întoarce la obiceiurile din trecut, aveam nevoie de o strategie solidă pentru a merge mai departe. Nu pentru o „dietă“ în sine, ci pentru un regim de viață pe care să-l respect pe termen lung. De fapt, aveam nevoie de un *stil de viață* cu totul nou.

Fără cunoștințe reale, fără a mă gândi prea mult sau a studia problema, am decis că primul pas ar fi să încerc o dietă vegetariană, angajându-mă să fac sport de trei ori pe săptămână. Să tai carnea, peștele și ouăle din alimentație. Părea o provocare, dar una rezonabilă și, mai important, *realizabilă*. Amintindu-mi lecțiile pe care le învățasem ca să mă țin departe de alcool, am decis să nu insist pe ideea de „a nu mânca niciodată un cheeseburger“ și să mă concentrez doar pe fiecare zi în parte. Pentru a mă sprijini, Julie mi-a cumpărat chiar și o bicicletă de ziua mea și m-a încurajat să fac mișcare. Iar eu mi-am ținut partea mea de înțelegere, optând pentru burritos fără carnitas, burgeri vegetarieni în locul celor din carne de vită și, uneori, plimbări cu bicicleta sâmbăta dimineața cu prietenii, în loc de prânzuri cu omlete și cu brânză.

Dar nu a durat mult până ce entuziasmul meu a început să scadă. În ciuda faptului că săream în piscină sau că, ocazional, alergam sau ieșeam cu bicicleta, greutatea în plus, pur și simplu, nu voia să se ducă, așa că rămâneam constant la 105 kilograme – dureros de departe de greutatea mea din colegiu, când făceam înot și aveam 73 de kilograme. Dar chiar mai deconcertant a fost faptul că nivelul meu de energie a ajuns curând la nivelul scăzut, de

letargie, la care fusese înainte de cura de detoxifiere. Eram fericit că făceam mișcare din nou și îmi reamintisem vechea mea dragostea pentru apă și pentru aer liber. Dar adevărul era că, după șase luni de regim vegetarian, nu mă simțeam mult mai bine decât în acea noapte, când gâfâisem încercând să urc treptele. Tot aveam cu 18 kilograme mai mult decât ar fi trebuit, mă simțeam descurajat și gata să abandonez definitiv planul vegetarian.

Ceea ce nu am reușit să-mi dau seama la timp a fost cât de prost se poate mânca într-o dietă vegetariană. Mă convinsesem că eram sănătos, dar când m-am oprit pentru a reflecta cu precizie la ceea ce mâncam, mi-am dat seama că dieta mea era dominată de produse procesate cu un nivel ridicat de colesterol, din cel care înfundă arterele: sirop de porumb cu un nivel mare de fructoză și produse lactate grase, chestii de genul pizza cu brânză, nachos, suc, cartofi prăjiți, chipsuri, sendvișuri cu brânză la grătar, precum și o gamă largă de sărățele. Din punct de vedere tehnic, eram „vegetarian“. Dar sănătos? Nici pe departe. Fără să înțeleg cu adevărat nutriția, până și eu îmi dădeam seama că nu era un plan bun.

Atunci am decis să devin vegan în totalitate.

*

În ciuda angajamentului vigilent al lui Julie de a duce o viață sănătoasă, nici măcar *ea* nu era vegană cu adevărat. Deci, cel puțin în gospodăria Roll, nu navigam în ape necunoscute. Îmi amintesc nevoia de a renunța sau de a arunca prosopul cu totul. De fapt, îmi amintesc foarte bine cum mă gândeam să renunț complet la regimul vegan, fiind convins că nu funcționează, pregătind astfel revenirea la cheeseburgerii mei iubiți. În cazul în care se întâmpla asta, m-ar fi mângâiat gândul că încercasem totul.

Sinceritate totală: pentru că este atât de puternic asociat cu un punct de vedere politic și este în totală contradicție cu felul în care mă percepeam, cuvântul „vegan“ nu mi-a oferit deloc alinare la început. Am fost întotdeauna de stânga din punct de vedere politic. Dar, de asemenea, nu am nimic în comun cu un hippie sau cu vreun

tip care ronțăie legume – genul de persoană care-mi vine mie în minte când zic „vegan“. Nici astăzi nu m-am acomodat cu termenul de „vegan“. Totuși, în ciuda a tot ce simțeam, iată-mă, dându-i o șansă. Ce a urmat a fost un miracol, modificând cursul vieții mele pentru totdeauna.

Când am început faza vegetariană de după regimul de detoxifiere, eliminarea cărnii din dietă nu mi s-a părut atât de dificilă. Abia dacă am observat diferența. Dar eliminarea lactatelor? Cu totul altă poveste. Mă gândeam să-mi permit din când în când să mă bucur de brânza și de laptele meu mult-iubite. Ce Dumnezeu putea fi în neregulă cu un pahar rece de lapte, oricum? Exista ceva mai sănătos? Mai ușor cu concluziile. Fiindcă am început să studiez mai intens alimentația, am fost uimit de ceea ce am descoperit. Lactatele, se pare, sunt corelate cu diverse boli de inimă, cu diabetul zaharat de tip 1, cu formarea hormonilor legați de cancer, cu probleme congestive, cu artrita reumatoidă, cu deficitul de fier, cu anumite alergii alimentare și – oricât de incredibil sună – cu osteoporoza. Pe scurt, produsele lactate trebuiau să dispară. Dar sarcina devenea chiar mai dificilă când, studiind și mai mult, am descoperit cât de mult din ceea ce mâncam (eu și cei mai mulți dintre oameni, de fapt) conține o formă de produs lactat sau un derivat. De exemplu, știați că majoritatea produselor de panificație conțin extracte de aminoacizi derivate din proteine din zer, un produs derivat obținut din producția de brânză? Și că proteine din zer sau verii lor din lapte, precum cazeina, se găsesc în cele mai multe cutii de cereale, biscuiți, batoane nutritive, produse vegetariene dulci și condimente? Eu sigur nu știam. Ce să mai vorbim de mult-iubitele mele brioșe? Nu are rost.

Cu cât mi se deschideau ochii, cu atât mă simțeam mai mult ca la dezintoxicare – așa mi se părea, cel puțin.

Primele câteva zile au fost brutale, iar poftele severe. Mă trezeam holbându-mă la bucata de cheddar rămasă în frigider, transfigurat. Ardeam de invidie uitându-mă la fiica mea cum sugea din biberonul cu lapte. Trecând cu mașina pe lângă o pizzerie,

simțeam că îmi lasă gura apă și îmi ploua efectiv în gură.

Însă, dacă știam ceva, știam să rezist unei cure de detoxifiere. Aici eram pe un teritoriu cunoscut. Și, într-un fel pervers, primeam bucuros dureroasa provocare.

Din fericire, după numai o săptămână, pofta de brânză și chiar cea de un pahar cu lapte s-au diminuat. Apoi, în mai puțin zece zile, am fost surprins că-mi revenise pe deplin vitalitatea pe care o simțisem în timpul detoxifierii. În această perioadă intermediară, tiparele mele de somn au fost inegale; totuși, am fost lovit de niveluri record de energie. Copleșit de un sentiment de bine, am început literalmente să sar pe pereți. În trecut prea letargic ca să o iau seara pe Mathis la un joc de-a v-ați ascunselea, acum o urmăream febril în jurul casei până când ea se prăbușea de epuizare – o ispravă deloc de neglijat! Iar, în curte, m-am trezit pentru prima oară făcând antrenamente de fotbal cu Trapper. În mod evident, dorința mea de a demonstra că regimul vegan nu avea efecte eșuase. În schimb, am fost convins de eficacitatea lui.

Pentru prima dată după aproape două decenii, am început să fac sport aproape zilnic: alergare, ciclism, înot. Nu aveam de gând să mă întorc la forma de competiție; doar îmi reintram în formă. La urma urmei, mă apropiam de 41 de ani. Orice dorință de a concura în ceva fizic secase de la 20 de ani. Pur și simplu, aveam nevoie de un mod sănătos de a-mi arde rezervele de energie. Nimic mai mult.

Apoi a venit ceea ce îmi place să numesc „Alergarea“.

La o lună de la începutul experimentului meu vegan, am plecat mai devreme, într-o dimineață de primăvară, pentru ceea ce se dorea a fi o alergare ușoară în apropiere de „Dirt Mulholland“ – un traseu liniștit, dar deluros, de 15 kilometri, cu drumuri care taie de-a lungul linia de creastă ce duce spre culmile dealurilor din Topanga State Park, lângă Los Angeles. Legând Calabasas de Bel Air și Brentwood, drumul este o oază neatinsă lângă un Los Angeles în expansiune, un mare cămin nisipos pentru iepuri, coioți, uneori pentru șerpi-cu-clopoței, care oferă priveliști uimitoare spre valea San Fernando, spre Oceanul Pacific și spre centrul orașului. Mi-am

parcat mașina și am făcut câteva întinderi, apoi mi-am început alergarea. Nu aveam de gând să alerg mai mult de o oră. Dar era o zi frumoasă și, simțindu-mă îmbătat de aerul curat, m-am pus pe alergat.

Și am tot alergat.

Nu mă simțeam doar bine; nu mă simțeam doar uimitor de bine. Mă simțeam *liber*. Așa cum urcam, în bustul gol, cu senzația dată de soarele cald arzându-mi umerii, timpul părea pliat în sine, iar eu păream că îmi pierd orice gând, auzind numai respirația ușoară și picioarele mișcându-se fără efort sub mine. Mai târziu mi-am amintit că mă gândisem: „Asta trebuie să înseamne să meditezi. *Adică să meditezi cu adevărat*.“ Pentru prima dată în viața mea, am simțit acel sentiment de „unitate“; mai citisem despre așa ceva numai în textele spirituale. În fapt, am avut o experiență extracorporală.

Deci, în loc de a mă întoarce după 30 de minute, așa cum aveam de gând, am continuat să alerg, cu mintea complet golită de orice gând și cu spiritul pe deplin angajat. După două ore, treceam fără dureri peste pajiștile de deasupra Brentwoodului și a faimosului Muzeu Getty, fără nici un alt suflet prin apropiere. Și, de parcă m-aș fi trezit dintr-un episod somnambulic, am început încet-încet să ies din starea de transă, dându-mi seama că sunt transfigurat de priveliștea zborului șoimilor de deasupra mea. O clipă mai târziu, m-a lovit faptul că încă alergam, departe de mașina mea! *Ce se întâmplă? Ce fac eu atât de departe de casă? Sunt nebun? E doar o chestiune de minute până o să mă apuce crampele la picioare și o să ajung lat pe vreo pajiște în mijlocul pustietății, fără telefon, fără vreo cale să mai ajung acasă! Ce se întâmplă dacă mă mușcă un șarpe-cu-clopoței?* Dar nu-mi păsa. Nu voiam să pierd acest sentiment. Niciodată.

Am urcat un mic deal și am văzut un alergător venind spre mine; era prima persoană pe care o vedeam în acea dimineață. Când a trecut pe lângă mine, a înclinat rapid din cap și și-a ridicat aprobator degetul mare. Acest gest minor avea ceva profund.

Fusese de-abia vizibil. Cu toate acestea, fusese totul, un fel de mesaj – de mai sus, poate –, care-mi mângâia sufletul. Mesajul era nu doar că voi fi în regulă, ci și că eram pe drumul cel bun; că, de fapt, aceasta nu era o simplă alergare. Acesta era începutul unei vieți noi.

În cele din urmă, am făcut cale întoarsă, chiar dacă nu doream asta. Cu siguranță nu din cauza oboselii, a deshidratării sau a fricii, ci pentru că mi-am dat seama că programasem o teleconferință destul de importantă și aș fi fost iresponsabil s-o ratez. Pe când urcam un deal deosebit de abrupt în drumul meu spre casă, rațiunea mi-a spus că ar trebui cel puțin să încetinesc un pic. Sau, și mai bine, de ce să nu mă opresc și să fac o pauză? În schimb, am grăbit pasul, urmărind un iepure care a sărit dintr-un tufiș, cu o putere pe care habar nu aveam că o am în picioare și în plămâni. Mă simțeam în vârful lumii – atât ca energie, dar și geografic – când mă uitam la valea care se afla mult mai jos, avântându-mă fără dureri pe creasta de gresie, urcând lin încă o pantă abruptă, ars deja de soarele deșertic, fără măcar să-mi dau seama sau să-mi pese. Nu numai că am ajuns înapoi la mașină fără să mă opresc nici măcar o dată, dar m-am simțit superb de la un capăt la altul, accelerând chiar ritmul pe ultimii zece kilometri, sprintând efectiv în jos, răscolind cu adidașii acoperiți de praf bucățele de pietriș în urma mea. *Zburam*.

Când am ajuns în locul din care pornisem cu aproape patru ore mai devreme, am fost copleșit de certitudinea absolută că aș fi putut continua așa toată ziua. Fără nici un pic de apă sau de hrană pe drum, alergasem ce am descoperit mai târziu (după ce am revăzut harta traseului) că fuseseră peste 50 de kilometri – de departe cea mai lungă alergare din viața mea. Pentru un tip care nu mai alergase de mulți ani mai mult de câțiva kilometri, a fost remarcabil.

Abia mult mai târziu am apreciat pe deplin amploarea și impactul acelei dimineți. Dar, în acea după-amiază, când îmi spălam nisipul și murdăria de pe picioarele obosite, corpul îmi tremura de entuziasm și de așteptare. Și, fără vreun gând conștient

în minte, aveam un zâmbet larg pe față. În acel moment, am știut un lucru sigur: în curând, voi căuta o nouă provocare – și încă una mare. Acest tip de vârstă mijlocie, care tocmai alergase o distanță foarte mare, care tocmai trezise ceva în el, ceva feroce și dur, și care dorise să câștige, acest tip avea în curând să se întoarcă la atletism. Și nu doar pentru distracție. Ci pentru a fi cu adevărat *competitiv*. *Pentru a lupta*.

CAPITOLUL 2

Vise de clor

Cu mult înainte să o cunosc pe Julie, să aud cuvântul „vegan“ sau să mă gândesc măcar să alerg pe un deal, înainte chiar de a alerga vreodată, să nu mai vorbim de mers pe jos, am înotat. Încă nu-mi sărbătorisem prima aniversare, când mama mi-a ridicat corpul sfrijit, înfășurat în scutece, de pe pardoseala de ciment a unei piscine de cartier și m-a aruncat în apă adâncă, lăsându-mă să mă zbat și să mă agit. Până n-am fost în pragul înecului, nu a venit să mă salveze, ridicându-mă în timp ce trăgeam aer în piept cu disperare. Dar nu am plâns. În schimb, mi-a spus ea, doar am zâmbit și i-am aruncat o privire care, în interpretarea ei, putea însemna un singur lucru: *când pot să fac asta din nou?*

Nu pot spune că-mi amintesc acel moment, dar îmi doresc s-o fi făcut. Ceea ce a făcut mama poate părea dur, dar motivația ei a fost inocentă: a vrut, pur și simplu, să mă facă să iubesc apa. Era aceeași dragoste care-l definise pe tatăl ei, omonimul meu; un om care murise cu mult înainte să mă nasc eu, dar care, totuși, mi-am dat seama mult mai târziu, întrupa atât de mult din ce aveam de gând să devin în curând.

Astfel a început propria mea poveste de dragoste cu apa, care nu m-a părăsit niciodată, pasiune care avea să mă ducă departe, dar care avea să se dovedească slabă în fața dependenței de droguri. Era o iubire pe care o redescopeream la vârsta matură, când nu mai beam și când sensul și scopul reveniseră lin în viața mea, din nou.

*

Cu mult înainte de acea zi, Nancy Spindle fusese o majoretă cu un bronz accentuat, cu ochi căprui care clipeau des și părul negru tuns scurt, rotindu-și pampoanele pentru iubitul ei din liceu, Dave Roll, fundaș în echipa de fotbal a liceului Grosse Pointe. Era anul 1957, când viața putea să semene, uneori, cu o serie de scene din filmul *American Graffiti*. Alintat cu numele „Brioșă“, tata era un om în vârstă care muncea din greu, care avea vise mari, era un director de școală popular și perechea ideală pentru fata drăguță cu un zâmbet bun, poreclită „Spinner“, mai mică decât el cu câțiva ani.

În ciuda anilor și a distanței care îi despărțea, când tata s-a înscris la Colegiul Amherst, în 1958, au continuat cu succes relația începută și s-au regăsit când tata s-a întors pentru a merge la Facultatea de Drept a Universității din Michigan, unde mama era încă studentă și membră a frăției Kappa Kappa Gamma.

Studiind cu sârguință în lunile de vară, tata a terminat cursurile facultății mai devreme, s-a căsătorit cu Spinner și și-a început viața de adult într-o firmă de avocatură, în Grosse Pointe, având o casă modestă în suburbii și un Dodge Dart alb pe alee. La scurt timp după aceea, am venit eu pe lume, pe 20 octombrie 1966. La nașterea mea, nu a existat nici un indiciu că aș avea un viitor în atletism. De fapt, toate probele erau contrare. Am fost un copil fragil, cu oasele moi și de multe ori bolnav, predispus la dureri de urechi și la alergii; un slăbănog sașiu și un abonat fidel la cabinetul pediatrului din oraș.

Cea mai veche amintire a mea e legată de nașterea surorii mele mai mici, Mary Elizabeth, la doi ani după mine. Temându-se că m-aș simți „neglijat“, părinții mi-au cumpărat un set de mașinuțe de jucărie. Sincer, nu-mi amintesc să fi simțit nici cea mai mică urmă de neglijare. În schimb, mă bucuram singur de timpul petrecut cu jucăriile mele, de șansa de a mă cufunda într-o activitate. Era o atitudine care îl prevestea pe singuraticul de mai târziu. După cum s-a dovedit, Molly, spre deosebire de mine, a fost un copil robust, puternic și plin de vigoare. Alintată la momentul respectiv „Biluță“ (o poreclă pe care frumoasa mea soră ar prefera s-o uite), ea, nu eu,

a fost pariul sigur pentru ziua în care un copil din familia noastră se va acoperi de gloria sportivă.

În 1972, când aveam șase ani, tatălui meu i s-a oferit un post la divizia antitrust a Comisiei Federale pentru Comerț, așa că ne-am stabilit în enclava aparținând clasei de mijloc, cunoscută sub numele de Greenwich Forest, în Bethesda, Maryland, chiar lângă Washington DC. Era un cartier sigur, plin de familii tinere. Îmi amintesc foarte bine cireșii în floare care umpleau străzile de alb și roz în timpul primăverii. Am început clasa întâi la școala publică din Bethesda. Și cei trei ani care au urmat au marcat declinul meu pe traseul academic, în sistemul școlar public, și în gaura de șarpe a exilului social preadolescentin. Nou în oraș și simțindu-mă copleșit de cei peste patruzeci și ceva de copii înghesuiți în fiecare sală de clasă, eram excesiv de timid. Era mai ușor pentru mine să mă retrag într-o lume de vis; și asta am și făcut.

Prea sexy chiar și cu plasture pe ochi. Având strabism din naștere și fiind slab încă din copilărie, nimeni nu credea că voi ajunge sportiv, cu atât mai puțin Ultraman.

Unde e montat vitezometrul? În această fotografie, tatăl meu mă învață să merg pe bicicletă, în cartierul din Detroit unde mi-am petrecut copilăria. Dar nu am început să mă gândesc serios la mașinăria asta ciudată decât când aveam cu zece ani mai mult decât tatăl meu, în această fotografie.

Situația mea se înrăutățea din cauza aspectului exterior care îmi făcea integrarea și mai grea. Într-un efort de a-mi antrena ochiul stâng mai slab, fiindcă fusesem sașiu din naștere, purtam, pe sub ramele groase de ochelari, un plasture peste ochiul drept. Și, de parcă asta nu era de ajuns, trebuia să port o cască ortodontică, o tortură inventată prin anii 1970, și sârme de metal greu îmi ieșeau din gură și treceau peste obraji, ajungând în spate, unde erau legate strâns cu o bucată de elastic. Apoi, mai era locul de joacă – acel amfiteatru groaznic al durerii. Chiar și cu ochelarii corectori, tot mi-

a lipsit mereu orice tip de coordonare ochi–mână. Chiar și azi, nu pot să arunc ori să prind ca lumea o minge, nici dacă de asta aș depinde ca să-mi salvez viața.

Ce să mai spun, eram întotdeauna ultimul copil ales la orice joc, fie că era softball, fotbal sau baschet. Tenis? Nici vorbă. Golf? Cred ca glumiți. Am fost – și încă mai sunt – teribil de nepriceput la toate. Așa că, de obicei, mă trezeam cu mingea sărind de pe ochelarii care-mi adăposteau ochiul acoperit cu plasture. Într-un efort de a corecta această problemă, am intrat în echipa de fotbal. Și tatăl meu, mare iubitor de fotbal, s-a oferit chiar să ne fie antrenor. Nu numai că eram lipsit de talent, dar eram și total dezinteresat. De obicei, mă găseai cu ochii la vreo pasăre care zbura pe deasupra mea sau așezat în mijlocul terenului, culegând margarete. Fotbalul nu era pentru mine. De fapt, părea că nu aveam nici un fel de viitor în sport.

Privind retrospectiv, nu pot da vina pe ceilalți copii pentru că râdeau de mine. Eu ridicasem mingea la fileu pentru toată lumea. Ieșeam în evidență: o slăbiciune care trebuia eradicată, subliniată și exploatată, ca parte din ordinea naturală a lucrurilor. Copiii sunt copii. Dar caracterul inevitabil al lucrurilor nu-mi alina deloc durerea intensă. În stația de autobuz, la doar o stradă de casa mea, Tommy Birnbach, Mark Johnson și un grup de copii mai mari mă înghionteau mereu, știind sigur că nu aveam să-i lovesc și eu. Și, fie că eram în autobuz sau în cantina școlii, în general stăteam mereu singur. În timpul lunilor de iarnă, copiii se întreceau zilnic în a-mi fura haina de lână pe care o purtam. De nenumărate ori m-am furișat acasă, după școală, învins și cu capul în jos, plângând în îmbrățișarea caldă a mamei mele.

Și, continuând să mă retrag în mine tot mai mult, notele mele au scăzut. Nu-mi păsa ce se întâmpla în sala de clasă. Trenul academic ieșea din gară. Eram de-abia în clasa a treia, dar deja rămâneam considerabil de mult în urmă.

Consolarea venea în timpul lunilor de vară, atunci când familia mea mergea în vacanță pe lacul Michigan, cu verii mei dragi, sau la

Deep Creek Lake, în zona rurală din Maryland. Iar, în timpul petrecut la Washington, puteam fi găsit, în general, la Edgemoor, clubul de înot și de tenis din cartier. Vremurile erau altfel atunci: mama ne aducea, pur și simplu, pe mine și pe sora mea la Edgemoor dimineața și ne lăsa acolo toată ziua, sub îndrumarea salvamarilor, luându-ne acasă numai după căderea întunericului. Am intrat în mod oficial în prima echipă de înot de la vârsta de șase ani, înotând ca un cățeluș în piscină pe timpul verii, la întâlnirile ligii, cu rezultate modeste. Dar nu conta. Din momentul în care mama mă aruncase în apă, când eram doar un bebeluș, am iubit tot ce avea legătură cu apa. De la mirosul de clor la fluierele salvamarilor, totul îmi producea bucurie. Cel mai mult iubeam liniștea din timpul scufundării – acea senzație că intram într-un pântec protector care mă învăluia cu totul când ajungeam sub apă. Ce pot să spun – aveam un sentiment de completitudine, că m-am întors acasă. Așa că, lăsat cu ale mele, am învățat să înot.

Arăt bine! Ca să mă exprim elegant, primii mei zece ani de viață au fost ciudați. Dar, în cele din urmă, am descoperit ceva la care eram bun – înotul. Această fotografie a fost realizată imediat după ce am stabilit recordul la 25 de metri fluture, la categoria juniorilor de „cel mult zece ani”.

Apoi am învățat să înot cu viteză.

Pe la opt ani, câștigam cu regularitate întrecerile de vară în liga de înot a orașului. Dădusem peste ceva la care chiar eram bun. M-am bucurat să fiu parte dintr-o echipă, dar, mai important, aveam hotărârea necesară acestui lucru. Ideea că munca și disciplina mă

făceau pe mine singurul responsabil pentru rezultat – a câștiga sau a pierde – a fost o revelație.

*

Întâlnirile cu echipa ligii de înot au fost punctul culminant al tinereții mele. Simțeam că fac parte din ceva important, dar, mai important, că mă distram. Echipa Edgemoor era formată din copii de toate vârstele, de la șase la optsprezece ani. Îi respectam pe copiii mai mari, chiar îi idolatrizam pe câțiva, mai ales pe Tom Verdin, un Adonis de Harvard care părea să dețină toate recordurile și să câștige fiecare cursă în care intra. Era un mare înotător și un tip inteligent. *Într-o zi am să fiu un înotător de mare valoare, la fel ca Tom*, mă gândeam eu. Așa că l-am urmărit peste tot ca un cățeluș pierdut și l-am bătut la cap fără încetare, până când m-a luat sub aripa lui. *Cum ai ajuns așa de rapid? Cât de mult îți poți ține respirația? Merg și eu la Harvard!* Și tot așa. Dar, spre marele lui merit, Tom m-a instruit cu răbdare. El m-a făcut să mă simt special, m-a făcut să simt că puteam ajunge ca el. Înainte de a pleca de la Harvard, chiar mi-a dat un costum de baie de-al lui – costum pe care-l purtase în multe victorii. Fusese un fel de predare a ștafetei și a însemnat enorm pentru mine. Nu voi uita niciodată gestul lui. Să-i ia naiba pe copiii din stația de autobuz, îmi spuneam eu. În această lume puteam fi eu însumi. Aici puteam privi oamenii în ochi și le puteam zâmbi. Puteam chiar să excelez la ceva.

La vârsta de zece ani, mi-am stabilit primul obiectiv adevărat în sport – să câștig titlul în liga locală de vară pentru cei de zece ani, mai puțin la proba de 25 de metri fluture. Am sacrificat chiar vacanța de vară la mult-iubitul lac Michigan, ca să stau acasă cu tatăl meu pentru a participa la antrenamentele de la cursul de pregătire, în vreme ce sora și mama mea au mers în nord în luna iulie. Din păcate, nu am câștigat cursa, terminând al doilea, la o distanță minusculă de dușmanul meu de moarte, Harry Cain. Dar timpul meu, de 16,9 secunde, a fost un record pe echipă, un record stabilit în 1977 și care avea să rămână în picioare în următorii

treizeci de ani. Eșecul la limită mi-a dat un sentiment de lucru neterminat, de ceva la care trebuia lucrat. Din acel moment, m-am dedicat total, cu tot ce aveam. Eram un înotător.

Într-un efort de a se ocupa de viața mea școlară și socială, care se dezintegra cu rapiditate, părinții mei au luat decizia înțeleaptă de a mă retrage de la școala publică. Și așa am intrat în clasa a cincea la Școala Episcopală „Ziua Sfântului Patrick“, o școală parohială la margine de Georgetown; o mișcare care, efectiv, m-a salvat. Personalul de la Sf. Patrick crease un mediu propice cultivării spiritelor tinere în clase cu puțini elevi, în care se dădea atenție individului. Pentru prima dată, simțeam că mă integrez undeva. Notele mele au crescut vizibil și mi-am făcut și prieteni. Profesorul meu din clasa a cincea, Eric Sivertsen, chiar venea la antrenamentele mele de înot din timpul verii ca să mă încurajeze. Era cale lungă de la momentele în care îmi privisem neputincios picioarele în stația de autobuz.

Între timp, tehnica de înot mi s-a îmbunătățit. Chiar am început să mă antrenez pe tot parcursul anului, într-o echipă formată din copii prietenoși de la organizația YMCA din oraș.

Dar, în curând, lucrurile aveau să ia o întorsătură nouă. După terminarea școlii primare la Sf. Patrick, a trebuit, încă o dată, să încerc să mă integrez la o școală nouă. Era anul 1980 și tocmai intrasem în primul an la Școala Landon pentru Băieți, o școală secundară care se lăuda cu terenurile de joc perfect amenajate, cu zidărie de piatră și cu pajiștile de țară despărțite de pietre mari, vopsite într-un alb orbitor. Considerată una dintre cele mai prestigioase școli de băieți din Washington, Landon a fost (și în multe privințe încă este) un paradis al machismului. Este un paradis cunoscut la fel de mult pentru izbânzile la fotbal și lacrosse, cât și pentru rata de admitere în Ivy League.

Din păcate, eu nu jucam nici lacrosse, nici fotbal. Și, în ciuda faptului că îmi dezvoltasem talentul de a stăpâni valurile de clor, încă eram un tocilar ciudat, cu ochelari cu rame groase, frunzărind în liniște un volum din *De veghe în lanul de secară*, în timp ce colegii

mei în cămăși cu cravate de mătase indiană jucau lacrosse pe spațiile verzi. Am fost mândru însă că fusesem acceptat de această instituție academică inegalabilă; la fel erau și părinții mei. Între timp, tata se mutase la o altă firmă de avocatură, Steptoe & Johnson. Iar mama, care abia își luase diploma de master în educație specială de la Universitatea Americană, după ani de cursuri la seral, le preda copiilor cu dizabilități la Școala Lab din Washington. În ciuda creșterii veniturilor, părinții mei au fost nevoiți să sape adânc în economiile lor ca să plătească taxele mari de școlarizare. Educația pe care elevii o primeau la Landon era un bilet de aur pentru un viitor luminos și nu voi uita niciodată dorința părinților mei de a se sacrifica pentru a-mi asigura un viitor măreț. Singura problemă? Nu mă integram deloc. Eram ca o picătură de apă într-o mare de ulei.

Nu e vorba că nu încercam. În timpul iernii din clasa a șaptea – care la Landon se mai numește „Clasa I“ – am decis să încerc să intru în echipa de baschet a școlii. Dacă m-ați fi putut vedea atunci, în toată gloria mea de puști lipsit de eleganță și neîndemânatic, și voi ați fi considerat-o o mișcare îndrăzneață. Printr-o întâmplare bizară, am trecut de selecții și am fost ultima persoană aleasă în echipă. Problema era că nu aveam ce căuta printre ei; mulți jucau împreună încă din primele lor zile la Landon. Am fost mândru că am intrat în echipă, dar eram și confuz, știind că mă băgasem în ceva ce mă depășea. Și eram antipatizat fiindcă luasem locul unui băiat preferat de ei. Pe teren eram, pur și simplu, groaznic. Nu puteam fugi. Înghețam. Tensionat și cuprins de anxietate, de obicei pasam mingea la echipa adversă. Devenise o rutină să arunc mingile în aer. Și, în ciuda faptului că exersam acasă cu tata, care ridicase un coș pe un suport aflat pe alee, eram fără speranță. Și plăteam pentru asta cu un ridicol nesfârșit. Curând am devenit subiectul tuturor glumelor. Bătăile nu au întârziat nici ele să apară. Într-o zi, eram în vestiar după antrenament și m-am trezit înconjurat; aveam pe mine numai un prosop. Câțiva dintre coechipierii mei au făcut cerc în jurul meu. Todd Rollap, care era de

două ori mai puternic decât mine, a păşit în faţă şi s-a aşezat foarte aproape de mine.

– Nu ai ce căuta aici. E timpul să pleci din echipă şi să te întorci de unde ai venit.

– Lasă-mă în pace, Todd, am zis; mă cuprinsese frica.

Todd a râs. Coechipierii mei s-au strâns mai aproape, lovindu-mă în piept, ca să mă facă să reacţionez. Iar eu am reacţionat pocnindu-l în sfârşit pe Todd. *Jocul începuse*. Ei au împins la rândul lor, învârtindu-mă ca pe un sac de cartofi.

– Ia mâna de pe mine! Pleacă! Lăsaţi-mă în pace! am strigat. Simţindu-mi slăbiciunea, haita voia sânge şi se apropia de lovitura finală. Făcând un ultim efort să scap, am încercat să-l lovesc pe Todd, dar l-am ratat cu totul. Previzibil. La fel ca în salturile mele la coş, nu nimerisem ţinta.

Şi apoi BUUUM! Todd mi-a dat una chiar în bărbie. Nu-mi mai amintesc decât că eram pe spate, uitându-mă la colegii mei care râdeau cu poftă de umilirea mea. Cântau ceea ce avea să devină imnul ridiculizării mele: *Rich Roll, sub control! Rich Roll, sub control!*

Pe jumătate gol, îngrozit şi complet umilit, mi-am tras hainele şi am ieşit plângând din vestiar, lăsând cortina să cadă peste unul dintre nenumăratele momente de colecţie de la Landon.

În ziua următoare, antrenorul Williams m-a tras deoparte într-o sală de curs goală.

– Am auzit ce s-a întâmplat. Eşti bine?

– Sunt bine, am răspuns eu încercând să nu arăt emoţiile care clocoteau în mine.

– Ştii de ce te-am vrut în echipă? m-a întrebat el cu fruntea încruntată pe sub ochelarii cu rame subţiri à la John Lennon.

M-am uitat la mustaţa lui cu mintea golită de gânduri. Având în vedere ceea ce se întâmplase, nu-mi venea în minte absolut nici un motiv. Nu mai voiam să am de-a face cu nimic de la Landon, cu atât mai puţin cu baschetul.

– Nu pentru capacitatea ta de a juca baschet în sine, a continuat

el. *Crezi?* Ci pentru că ești un lider. Ai un entuziasm rar și un optimism contagios. Echipa are nevoie de asta.

Se poate. Dar eu nu aveam nevoie de echipă. Atâta știam și eu. Și nu puteam înțelege cum de mă vedea ca pe un lider. Din punctul meu de vedere, nu aveam nici o calitate în acest sens.

– Dar înțeleg dacă vrei să te lași. E decizia ta.

Voiam cu disperare să ies din echipă. Dar, totodată, știam că, dacă o fac, soarta îmi era decisă. Nu aveam să mai scap. Așa că am decis să continui. Era departe de a fi ceva plăcut. Ridiculizarea a continuat, a escaladat chiar. Dar am făcut tot ce am putut să mă țin tare. Nu-i puteam lăsa să câștige.

Am făcut ce făceam eu cel mai bine. M-am retras în mine. Din acea zi și până la absolvire, m-am retras din tot ce însemna viață socială în Landon. Îmi țineam capul în jos, învățam din greu și stăteam singur. Aveam de gând să profit la maximum de Landon, din punct de vedere academic, doar atât.

Pe la cincisprezece ani știam mai mult decât îmi putea oferi YMCA pentru a-mi îmbunătăți stilul de înot. Dacă voiam să joc în liga băieților mari, trebuia să țin pasul. Și dacă am fi avut cursuri de înot la Landon – dar nu aveam – aveam nevoie de călăuzirea unui expert ca să ajung la alt nivel.

Prin urmare, mi-am anunțat părinții că voiam să intru în Curl Swim Club, o echipă nou formată de antrenorul Rick Curl, care își începuse cariera lansând sportivi de nivel național la clubul rival din oraș, Solotar Swim Club, iar acum pornea pe cont propriu, cu o nouă echipă. La Y, fusesem un pește mare într-un iaz mic. La Curl, aș fi fost cel mai mic pește din cel mai mare iaz disponibil pentru mine. Nu doar că fiecare înotător de vârsta mea avea să-mi eclipseze talentul și capacitatea, dar mi se va cere să particip la zece programe de antrenament pe săptămână; patru sesiuni de 75 de minute înainte de școală; cinci sesiuni de două ore după școală, în zilele lucrătoare, și un antrenament de trei ore în fiecare sâmbătă. Descurajant, pentru unii. Și părinții mei erau pe drept îngrijorați, neștiind dacă un astfel de angajament de anvergură era sau nu în

interesul meu. Pentru ei, educația era cea mai importantă și era de înțeles că nu voiau ca această mega-doză de lecții de înot să-mi scadă notele, care, în cele din urmă, începuseră să o ia în direcția cea bună. Dar i-am convins că voi putea să mă țin de amândouă. Și știam că, dacă dădeam tot ce aveam, doar cerul era limita. Rick mă putea duce acolo. Dar, mai presus de toate, voiam cu disperare să fiu cât mai departe de Landon.

Planul avea o singură problemă. Landon era o instituție foarte mândră de programul său obligatoriu de sport după orele de curs. Fiecare elev trebuia să practice un sport la școală după ce suna clopoțelul la ora trei după-amiaza. Nu existau excepții. Trebuia să găsesc o cale să ocolesc regula dacă voiam să înot, să înot cu adevărat. Și astfel, cu ajutorul părinților mei, le-am cerut directorului Malcolm Coates și profesorului de sport Lowell Davis o scutire. Nu e mare lucru, m-am gândit. Punând accent pe excelența în sport, m-am gândit că școala va dori să sprijine un elev care tânjește să facă sportul preferat la cel mai înalt nivel, pe care Landon, pur și simplu, nu mi-l putea oferi.

Dar mă înșelam cum nu se putea mai mult. Directorul Davis a fost ferm împotriva ideii încă de la început. În toată istoria școlii Landon, o școală care a fost fondată în 1929, nici un elev nu a primit vreodată o derogare de la mândria și bucuria de a participa la programul sportiv de la Landon și nu aveau de gând să înceapă acum. Asta chiar putea să fie o problemă? Nici măcar nu eram indispensabil pe terenul de fotbal. Nu ar trebui ca sportul să fie despre *clădirea* încrederii? La Landon, încrederea mea nu avea cum să ajungă mai jos de atât. Și nici nu le ceream să mă lase să culeg margarete. Tot ce ceream era dreptul meu de a mă pregăti ca un sportiv adevărat, printr-un antrenament viguros, intensiv și de durată, într-un program de trei ori mai dur decât cerințele de la Landon. Dar ușa se închisese. Fără să renunț, mi-am formulat cererea în scris, pledându-mi cazul ca avocatul ce aveam să devin mai târziu. Au urmat mai multe întâlniri de intimidare cu cei de la putere. Exista o îngrijorare cu privire la precedentul care s-ar fi

putut stabili. Și multe vorbe goale despre cum se poate dezvolta, în mod corespunzător, un tânăr. Ce se întâmplă dacă trebuie să joci tenis sau golf pentru afaceri? Ce te faci atunci? Ei bine, asta nu se va întâmpla oricum.

În tot acest timp, de câte ori puneam capul pe pernă, în fiecare noapte, aveam un singur gând. De ce nu mă lăsau să înot, pur și simplu?

Spre lauda lui, directorul Cotes a răspuns insistențelor mele, ascultând cu blândețe cum îmi susțineam cazul. Obosit de efortul pe care-l depusesem pentru petiția mea, într-un final l-am convins și pe Davis să-mi răspundă. Din câte știu, sunt în continuare singurul elev căruia i s-a acordat o astfel de scutire la Landon. Și nu aveam de gând s-o irosesc.

Viața mi s-a schimbat imediat. De a doua zi, alarma mea a sunat în fiecare dimineață la 4:44. Demonstrând o solidaritate remarcabilă, tatăl meu se trezea odată cu mine (până aveam să-mi obțin permisul de conducere, un an mai târziu) și împreună parcurgeam pe întuneric cele douăzeci de minute în iubita lui MG Midget – o mașină pe care o conduce și azi – până la poarta subsolului murdar de la Școala Preparatorie Georgetown, unde Curl închiriase piscina. Cât timp înotam, tata stătea în mașină, rezolvând hârțoage juridice. Nu s-a plâns nici măcar o dată. Vestiarele erau pline de noroi și infestate de gândaci de bucătărie. Piscina era întunecată, sumbră și rece. Crescuse mucegai verde peste tot și o substanță neagră ca gudronul picura din tavanul vechi, prin ceața persistentă, în apa cu prea mult clor. Dar, din momentul în care am văzut acel loc, l-am iubit pentru speranța pe care o adusese în viața mea.

Încă de la început, am fost aruncat în lac cu rechinii. Culoarele erau pline cu copii care aveau zeci de recorduri naționale la grupa lor de vârstă. Printre colegii mei se numărau mai mulți selecționați la Jocurile Olimpice și chiar câțiva campioni naționali. Dacă trăiai în zona DC și voiai să înoți cu cei mai buni, trebuia să fii într-un singur loc, adică acolo. Aveam o groază de recuperat, dar nu am pierdut

deloc timpul și m-am pus pe treabă.

Hotărât să mă ridic la nivelul colegilor mei cât mai repede posibil, rareori am ratat un antrenament. Și îmbunătățirea s-a văzut repede. Însă, tot la fel de repede, am conștientizat că îmi lipsea un anumit talent dat de Dumnezeu. Dacă voiam să-i ajung din urmă și să fac saltul la nivel național, nu mă puteam baza pe daruri înnăscute. Trebuia să fac eu pasul mai departe. Am decis să mă concentrez aproape exclusiv pe cursa de 200 metri fluture; considerat unul dintre cele mai dificile și mai solicitante exerciții, cei mai mulți nici nu voiau să se bage. Acest lucru mi-a oferit imediat un avantaj. Mai puțin interes și mai puțini concurenți însemnau șanse mai mari de succes pentru mine.

Eram dispus să scad diferența dată de deficitul de talent prin dublarea metrilor și prin intensitate. Rick a luat act și a creat programe de antrenament speciale, concepute pentru a vedea cât de departe puteam fi împins. Dar n-am dat înapoi. Am întâmpinat bucuros suferința care venea la pachet cu un program nemaivăzut: douăzeci de ture de 200 metri fluture într-un interval de timp în scădere, care începea cu treizeci de secunde de odihnă după primul interval, scăzând încet-încet la doar cinci secunde până la sfârșitul anului. Sau zece ture consecutive de 400 de metri fluture, cu fiecare tură succesivă tot mai grea și mai rapidă decât precedenta.

Iubeam durerea și durerea îmi răspundea la fel; de fapt, nu mă mai săturam, iar asta era ceva care avea să-mi prindă foarte bine în regimul meu pentru ultrarezistență de mai târziu. La un nivel conștient, credeam că făceam tot ce-mi stătea în puteri pentru a excela. Dar, privind în urmă, știu că, dincolo de toate, sesiunile mele zilnice de tortură au fost o încercare inconștientă și masochistă de a-mi exorciza durerea experienței de la Landon. Lupta pentru excelență mă făcea să mă simt în viață, în contrast total cu deconectarea și cu amorțeala emoțională care definiseră experiența Landon.

În acele zile, viața mea se învârtea în întregime în jurul înotului. În afară de mersul la școală, nu făceam decât să mănânc, să trăiesc

și să respir sportul acesta. Nu conta cât de obosit eram, niciodată nu mă trezeam târziu și, de obicei, eram primul care ajungea la antrenament, de multe ori sprintând din mașină pentru a mă arunca direct în piscină. Chiar și în timpul furtunilor de zăpadă, atunci când școala se închidea, mă aventuram pe arterele înghețate în Volvo-ul familiei, derapând și alunecând pe drumurile din oraș, pentru a ajunge la antrenament. Și, pentru că eram chiar mai responsabil decât însuși antrenorul, mi s-a dat o cheie de la piscină, în cazul în care Rick întârzia sau, mai rău, dacă nu venea deloc, ceea ce se mai întâmpla din când în când.

Obiectivele mele în materie de timp erau scrise cu majuscule pe toate caietele mele de școală, în interiorul dulapului meu de la școală și lipite pe oglinda de la baie. Și fiecare centimetru de tapet care acoperea un perete din dormitorul meu era plin cu fotografii lucioase și cu postere cu eroii mei, rupte din paginile revistei *World Swimming* – deținători de recorduri mondiale și campioni olimpici, cum ar fi Rowdy Gaines, John Moffett, Jeff Kostoff sau Pablo Morales. Dintre toate, fotografia mea preferată era cea a unui patinator de viteză extraordinar, Eric Heiden, în body-ul lui aurit, o poză care apăruse pe coperta *Sports Illustrated* în timpul Jocurilor Olimpice de Iarnă, din 1980, și fusese făcută la Lake Placid. Cu mușchii picioarelor de dimensiunea unor trunchiuri de copaci, Heiden rescria complet Cartea Recordurilor la aproape fiecare concurs de patinaj de viteză, de sprint sau distanță, câștigând cinci medalii de aur între timp. Sigur, el nu era înotător, dar, în mintea mea, era modelul de virtute atletică și de excelență.

Nu aveam mai mult de cincisprezece ani când am citit în *Washington Post* că o cursă de ciclism pentru profesioniști va avea loc pe „Elipsă“ – o întindere mare și ovală de drum pitoresc, față în față cu Casa Albă, pe Mall-ul Washingtonului, prelungirea spațiului verde parte din proiectul arhitectului francez Pierre Charles L’Enfant pentru capitala noastră. Cu acea ocazie, Eric Heiden făcuse o trecere rară de la patinajul de viteză la ciclism, astfel că urma să concureze cu echipa lui 7-Eleven, cel mai bun echipaj profesionist

din America. L-am târât pe tata la cursă și am urmărit-o cu o atenție intensă. Cred că tata se plictisea, dar eu nu mai văzusem niciodată un asemenea spectacol grandios de sport. Trecând curbele la viteze imposibile, grupul bine grupat de bicicliști numit „plutonul“ m-a captivat, având drept fundal sonor zumzetul roților lor, peste un curcubeu neclar de tricouri viu colorate ce treceau în viteză. După cursă, m-am strecurat printre agenții de pază pentru a ajunge mai aproape de duba echipei 7-Eleven, așa că am zărit din când în când licărirea căștii lui Heiden care discuta cu reporterii. Niciodată până atunci și niciodată de atunci încolo nu am mai fost așa de fascinat de o personalitate. Și, în acel moment, m-am îndrăgostit de ciclism. Voiam să particip la curse de biciclete. Dar nu cunoșteam alți copii care concurau la așa ceva. Totodată, pica cum nu se poate mai prost. Nu aveam suficientă vreme pentru acest vis, dacă voiam să excelez ca înotător. Astfel că următorii douăzeci și cinci de ani ciclismul a rămas numai un vis amânat.

*

Am fost obligat să-mi gestionez programul riguros cu o precizie extremă. În timp ce colegii mei stăteau în oraș până târziu, încercau diverse droguri și beau alcool și se bucurau de petreceri la care eu nici măcar nu eram invitat, împreună cu fetele de la școala soră cu Landon, Holton Arms, eu aveam un program strict de studiu, de dormit, de antrenament și de curse. Chiar dacă aș fi fost invitat la petreceri, aș fi refuzat, fie și numai pentru că eram al naibii de obosit. Și astfel, fără să-mi fi propus, am devenit fiul și elevul model. În timpul săptămânii nu aveam deloc timp liber; doar înot, școală, mâncare, înot, studiu, somn. Chiar și la sfârșit de săptămână, țelurile mele nu-mi permiteau să intru în belele. Cele mai multe weekenduri mi le petreceam plimbându-mă în sus și în jos pe Coasta de Est, concurând la evenimente de la Tuscaloosa la Pittsburgh sau la Hackensack. Pentru concursuri la care puteam merge cu mașina, părinții mei încărcau conștiincios automobilul și mă însoțeau, de multe ori luând-o și pe sora mea (care mi s-a

alăturat ulterior în piscină și avea să devină o înotătoare remarcabilă, la rândul ei), luând parte la nesfârșite competiții care, pentru un spectator, trebuie să fi fost la fel de interesante precum a privi cum crește iarba.

Dar toată munca a început repede să dea roade. La șaisprezece ani – trecuse puțin mai mult de un an de când mă antrenam cu Rick Curl –, mi-am atins scopul de a intra într-un clasament național, ajungând al optulea pe țară la vârsta mea, la 200 de metri fluture. Mă calificam la competiții naționale, prin urmare călătoream în toată țara pentru a concura. La aceste concursuri am cunoscut multe dintre legendele înotului care tronau pe peretele din dormitorul meu. Încă îmi amintesc primele competiții de juniori din Gainesville, Florida, în 1983. După două zile din competiția care dura o săptămână, l-am zărit pe Craig Beardsley, pe atunci doar un student de la Universitatea din Florida, mergând relaxat pe marginea bazinului. Membru al echipei olimpice în nefastul an 1980, când a ratat șansa de a concura din cauza faptului că președintele Carter a boicotat Jocurile de la Moscova, Craig era campionul mondial en-titre în specialitatea mea, 200 de metri fluture. Neînvins din 1979, el deținea recordul mondial de trei ani. A spune că era eroul meu e puțin. Cu uimire, îl tot urmăream, dar mi-era prea frică să mă apropii. Simțind că cineva îl urmărește ca o umbră, Craig s-a întors la un moment dat pentru a vedea ce voiam. Dar eram mult prea copleșit de emoție ca să vorbesc cu el, așa că am fugit rapid – nimerind, din păcate, în toaleta femeilor!

Oricum nu-mi păsa. Dumnezeule, Craig Beardsley se uitase la mine! Simțeam că ajunsesem în lumea elitei înotului.

În acest timp, am început să excelez la școală, croindu-mi drum cu unghiile și cu dinții până am ajuns printre primii din clasă. Din necesitate, programul meu strict concentra activitatea școlară, ceea ce se traducea în note excelente. Social vorbind, mă simțeam destul de bine singur la Landon și crescuse timpul petrecut cu colegii mei de la clubul de înot, formând prietenii de lungă durată cu cei care-mi împărtășeau pasiunea. Orice s-ar fi spus, planul meu funcționa.

În ultimul an, ajunsesem să fiu recunoscut drept unul dintre cele mai buni înotători de liceu din țară. Singura victorie care-mi lipsea din palmares era cea de la „Metros“, campionatele liceale din zona DC. Dar mă confruntam cu un obstacol major. Nu eram eligibil pentru a intra în această competiție pentru că școala mea nu avea echipă de înot. Fără o echipă de înot a liceului, nu avem campionate de liceu. Deci, încă o dată, am revenit fără plăcere în biroul profesorului Lowell Davis, de data aceasta cu o petiție pentru a pune pe picioare primul program de înot de la Landon. Poate că nu-i convenea faptul că devenisem unul dintre cei mai buni sportivi din zonă, complet în afara controlului său, pentru că, din nou, mi-a blocat inițiativa. Indiferent de ce făceam, pur și simplu, nu aveam câștig de cauză în fața lui. Așa că am mers din nou la directorul Coates pentru un alt apel. Cu ajutorul lui, am devenit „echipa de o persoană“ de la Landon. Apoi, exploatând câteva lacune în regulamentele ligii de înot, m-am calificat pentru campionatul pe licee sărind peste câteva concursuri. Pe scurt, am ajuns acolo unde nu-mi fierbea oala.

La „Metros“, am fost forțat să arăt ce pot la o cursă mai scurtă, 100 metri fluture; 200 de metri fluture nu se regăsește în competițiile de liceu. 100 de metri nu era specialitatea mea; ca și în triatlon mai târziu în viață, cu cât era distanța mai mare, cu atât mai bine. Eram însă hotărât să câștig oricum. Din păcate, încă o dată, am pierdut la o diferență ridicolă, terminând al doilea în fața colegului meu de la Curl, Mark Henderson. Să termin al doilea începuse să devină un obicei.

Poate că n-am câștigat cursa, dar mi-am reprezentat cu mândrie școala în ziua aceea, chiar dacă unii dintre cei prezenți fuseseră reticenți în a mă sprijini. Și ceea ce era cel mai îmbucurător era faptul că îndârjirea mea, susținută de o performanță de top, pregătea lucrurile pentru ca Landon să selecteze o echipă de înot oficială în anul următor – o echipă care există până azi. Poate că am fost oficial scutit de la programul sportiv de la Landon, dar moștenirea mea rămâne.

CAPITOLUL 3

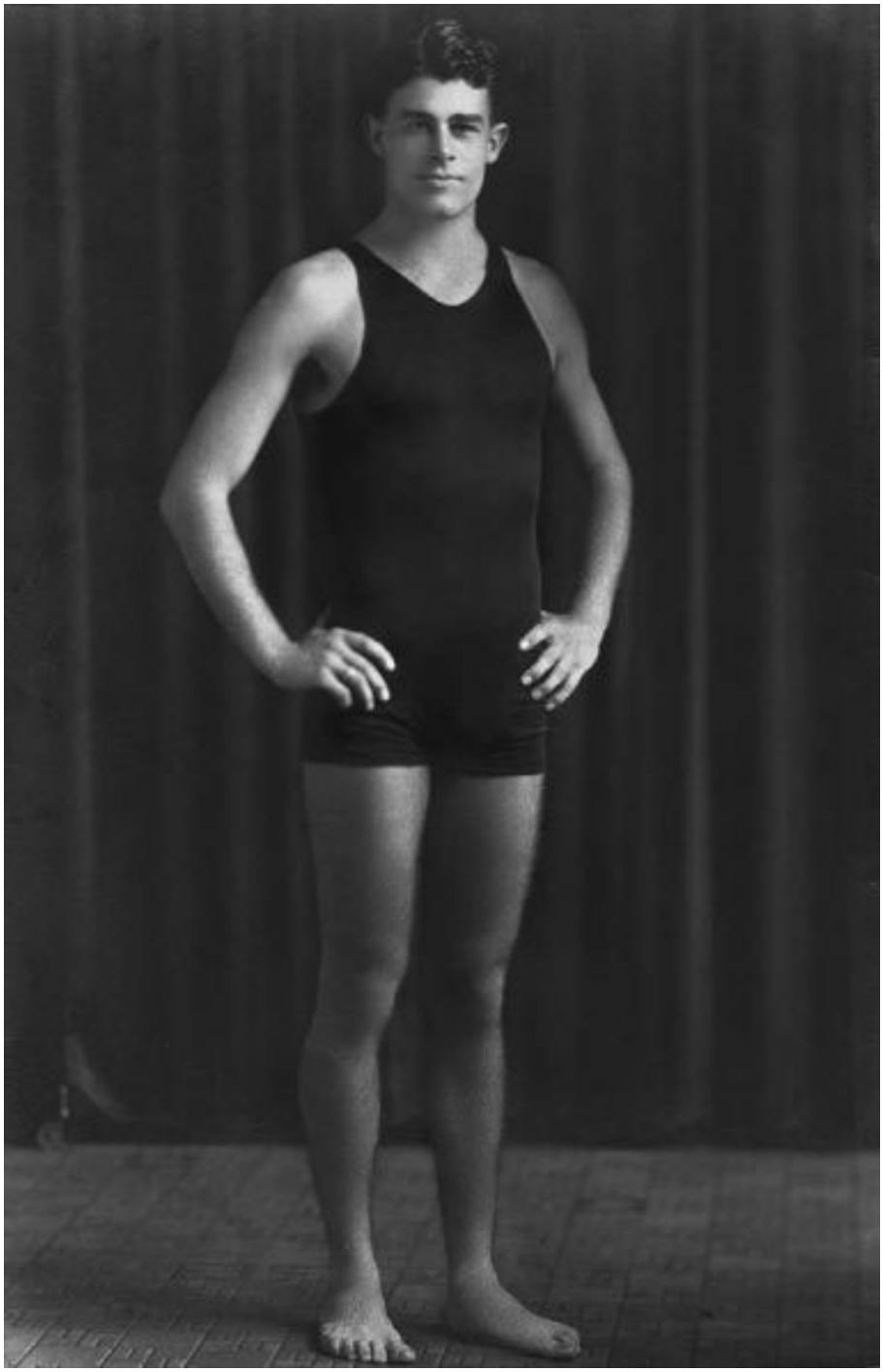
Ape tulburi la facultate: vârtejuri, petreceri și distracție de California

Rezultatele obținute la „Metros“, combinate cu cele de la competițiile naționale, au fost mai mult decât suficiente pentru a atrage atenția pentru a mi se oferi programe universitare de top. Și cu un carnet plin numai cu note de zece și având drept să mă înscriu la orice facultate, șansele mele să fiu acceptat erau aproape o formalitate. Chiar și așa, am lucrat din greu la cererile mele, scriind un eseu ezoteric despre angajamentul meu și despre povestea mea de dragoste cu apa, incluzând chiar și o fotografie cu mine sub apă, cu zâmbetul strâmbat de un șuvoi turcoaz. Curând, antrenorii au început să sune, iar eu am prins rapid gustul vieții la facultate zburând prin toată țara în călătorii de prezentare a universităților, cu toate cheltuielile plătite.

În primul rând, vizam Universitatea din Michigan, o universitate de top care avea un program de înot cu o istorie legendară, fiind și condusă de antrenorul meu preferat din sport, popularul și foarte talentatul Jon Urbancheck, care mai târziu avea să devină antrenor al echipelor de înot ale Statelor Unite ale Americii la Jocurile Olimpice, în 2004 și 2008. Cum sunt din acest stat, rădăcinile mele sunt profunde. Și mama, și tata au mers amândoi la Universitatea din Michigan, la fel ca mulți dintre verii, mătușile și unchii mei. Ca familie, aveam această universitate în sânge.

Dar de departe cea mai importantă persoană din familia mea extinsă care a mers la Michigan a fost bunicul din partea mamei, Richard Spindle. În anii 1920, Richard a condus echipa de înot a Universității din Michigan la o serie de campionate Big 10 și a obținut nenumărate victorii individuale sub conducerea venerabilului antrenor Matt Mann, care a remarcat la momentul respectiv că „echipa de înot a Universității din Michigan din anii 1926–1927 este cea mai mare echipă a unei facultăți din toate timpurile“. Iar bunicul meu a făcut impresie în acel sezon, stabilind recordul național la înot la 150 de metri spate. Isprăvile sale l-au transformat într-o speranță pentru Jocurile Olimpice de la Amsterdam din 1928, alături de cel mai faimos înotător al vremii respective, Johnny Weissmuller – care, mai târziu, avea să ajungă faimos drept „Tarzan“, pe marile ecrane. În cele din urmă, bunicul meu nu a făcut performanță, ratând de puțin șansa de a participa la Olimpiadă, terminând al patrulea în calificări. Dar rămâne unul dintre cei mai mari înotători ai timpului său, o adevărată legendă, care și-a încheiat cariera în calitate de căpitan al echipei Michigan, în 1929, în ultimul an de facultate.

Holurile sălii de natație de renume mondial Matt Mann, din campusul Ann Arbor, sunt împodobite cu multe fotografii cu echipa din timpul bunicului meu. Și, dacă te uiți atent la fotografiile din 1929, lăsând la o parte filtrul sepia al imaginii alterate și costumele de corp din lână, fără mâneci, asemănarea mea cu bunicul este mai mult decât stranie. Din păcate, Richard Spindle a murit cu câțiva ani înainte să mă nasc, victimă a unei predispoziții genetice spre boli de inimă, care i-a luat viața când mama era la facultate, la vârsta relativ tânără de 54 de ani. Și, deși nu și-a întâlnit nepotul care îi poartă numele, el m-a influențat mult și m-a făcut ceea ce sunt astăzi. Deși a trebuit să mă bazez pe amintirile mamei mele pentru a completa ceea ce știam despre el, e clar că am împărtășit multe lucruri, printre care cele mai importante erau, evident, fascinația pentru apă, un spirit competitiv arzător și pasiunea pentru o condiție fizică bună.



Copie fidelă. Victimă a unei boli de inimă, bunicul meu, Richard Spindle, campion la înot care a ratat la mustață Jocurile Olimpice din 1928, a murit mult prea tânăr. Cum port același nume și i-am moștenit talentul la sport, îl simt mereu aproape de mine.

Dragostea mamei mele pentru tatăl care i-a fost luat prea devreme de lângă ea a motivat-o să-mi dea numele lui și să-mi umple viața cu lucrurile pe care el le-a iubit. De aceea m-a aruncat

în piscină în acea zi, când eram doar un bebeluș, și acesta a fost un factor de mare importanță pentru faptul că mi-a sprijinit devotată visele de a ajunge înotător. Glumesc de multe ori că sunt reîncarnarea lui Richard Spindle. Dar, din multe puncte de vedere, nu e o glumă. Simt că am o legătură spirituală cu acest om; sunt convins că am venit pe lume ca să-i duc moștenirea mai departe și să termin ceea ce el n-a dus până la capăt.

Când am absolvit facultatea, mama mi-a făcut cadou câteva poze înrămate cu echipa. Încă le mai am deasupra biroului. De ziua mea, mulți ani mai târziu, mi-a dat pătura lui de la Universitatea Michigan, un cearșaf de lână, albastru-închis, cu un „M“ mare și cu numele său scris cu broderie elegantă. Până în ziua de azi, ea stă pe patul nostru. Ambele sunt menite să-mi aducă aminte de unde am venit și cine sunt. Talismane ce reprezentă rațiunea din spatele deciziei mele de a-mi schimba viața.

Imaginea bunicului meu mi-a venit în minte în ajunul celei de-a patruzecea aniversări a zilei mele de naștere, când aproape am leșinat urcând scările. Nu voiam să mor așa cum a murit el. Nu puteam. Știam că era, într-un fel, misiunea mea de a corecta în propria viață ceea ce mersese teribil de prost în a lui. Grație lui Richard Spindle mi-am schimbat direcția vieții, forțându-mi limitele sănătății și ale condiției fizice.

Dar, să revenim la călătoria mea de recrutare la Michigan. Vizita a început, vineri seara, când am stat liniștit și intimidat în tribune, uitându-mă cum se prezentau membrii echipelor venite să concureze. Eram dureros de conștient de abilitățile mele sociale nedezvoltate, de conversația mea forțată și de faptul că nu reușeam să privesc oamenii în ochi. Departe de prietenii mei de la Clubul Curl, mă simțeam ca un inadaptat prin excelență. Iubeam înotul, ce-i drept, dar interacțiunea cu oamenii a fost întotdeauna dificilă pentru mine, mai ales cu necunoscuții. Alții de vârsta mea păreau să afișeze o ușurință naturală, care mă uimea peste măsură. În acel moment nu știam că, foarte curând, voi găsi o soluție la problema mea, deși una care avea să aibă un cost.

După întâlnire, am fost dus la o petrecere a sportivilor. Echipa câștigase întâlnirea, astfel încât ploua cu alcool, și la propriu, și la figurat. Înainte de a-mi da măcar haina jos, o cană de plastic gigantică plină cu bere mi-a fost băgată în față, prima din viața mea de tânăr, prin amabilitatea lui Bruce Kimball.

Numit pe bună dreptate „Comeback Kid“, Bruce era sportiv de top în Michigan, proaspăt câștigător al unei medalii de argint la Jocurile Olimpice din 1984, la trambulina de zece metri. Dar cu numai trei ani înainte, Bruce fusese lovit de un șofer beat, care îi rupsese piciorul și îi fracturase toate oasele feței. Ficatul îi fusese sfâșiat și trebuise să i se scoată splina. Cicatricele de pe față erau o mărturie vie a poveștii lui tragice. Toată lumea știa cine era Bruce; povestea lui intrase deja în legendă. Iar acum el îmi dădea prima bere. Prima mea bere.

– Dă-o pe gât! a țipat Bruce, urmat de colegii lui. Dă-o pe gât! Dă-o pe gât!

Deși nu săream de la trambulină, l-am idolatrizat pe Bruce, pentru lucrurile pe care le depășise pentru a ajunge pe culmi. Așa că nu aveam de gând să-l dezamăgesc, în ciuda ezitării mele legate de acea băutură ciudată. Mă mândrisem mereu cu faptul că eram abstinent, care mă făcea să-i judec pe colegii care își iroseau weekendurile. Dar, de data asta, era altceva. De data aceasta, o adevărată legendă a sportului mă îndemna să beau. Am făcut ce mi se cerea, luând o dușcă din cupa de mari dimensiuni, dând pe gât toți cei treizeci și doi de mililitri, până n-a mai rămas nici o picătură. Nu era rău pentru prima bere.

Mi-a venit să vomit, am cedat și m-am aplecat, încercând să mă abțin. Dar, după o clipă, stomacul meu s-a liniștit. Iar ceea ce am simțit apoi mi-a schimbat viața pentru totdeauna. A început cu o amețeală. Apoi o căldură puternică a început să-mi curgă prin vene, ca și cum cea mai moale pătură din lume îmi învelise brusc tot corpul. Și, într-o clipă, toate sentimentele de frică, nesiguranță și izolare au dispărut, înlocuite de o senzație de confort și de apartenență.

Singurul meu gând? Dă-mi mai mult. Acum. Și, înainte de a putea clipi, spre deliciul înotătorilor din Michigan, am dat pe gât șase beri pe nerăsuflate și mult mai multe așteptau aliniate. Și, cu cât beam mai mult, cu atât mă simțeam mai bine. Pentru prima dată în viață, am simțit că pot face ceea ce credeam că trebuie să facă un om normal: să meargă într-un grup de oameni și să înceapă o conversație spontană, să se uite în ochii cuiva și să facă o glumă, să flirteze cu o fată, să râdă și, pur și simplu, să se simtă bine cu sine însuși. M-am trezit angajat în discuție, conducând-o chiar. Într-adevăr, găsisem răspunsul la problema mea. Se putea să fie atât de ușor?

Primele experiențe arătau că da, într-adevăr era atât de simplu. Într-o oră, Bruce Kimball a devenit cel mai bun prieten al meu. Împreună am dat pe gât mai multe beri și am privit cu venerație cum acest specimen rar realiza în acea zi cel mai tare truc pe care îl văzusem vreodată. Cu o halbă plină de bere ținută ferm într-o mână, sărea câțiva metri în aer, își flexa genunchi și se rostogolea, făcând un salt pe spate, aterizând apoi perfect în picioare. Șmecheria? Nu vărsa nici o picătură de bere din halba pe care o ținea în mână pe tot parcursul exercițiului. Orice ar fi consumat tipul ăsta, voiam și eu.

Dar viitorul lui Bruce nu avea să fie o poveste luminoasă de succes, așa cum îmi imaginasem. Peste trei ani, cu doar două săptămâni înainte de calificările pentru Olimpiada din 1988, el avea să intre cu mașina într-o mulțime de adolescenți, cu aproape 150 de kilometri pe oră, omorând doi băieți și rănind alți patru. Beat la momentul respectiv, a fost condamnat la șaptesprezece ani de închisoare și, în cele din urmă, a stat închis numai cinci.

Sigur că nu puteam să-i prevăd viitorul, nici cum avea să evolueze viața mea din cauza semințelor plantate de el în acea seară. Nu, în noaptea aceea, orizontul îmi era limitat doar la vederea mea începătoșată și la extazul în creștere. Simțeam o fericire delirantă nu doar pentru că reușisem să mă integrez într-un grup de străini și descoperisem că puteam fi fermecător cu fetele, dar și

pentru că găsisem un remediu pentru tot ce mă rănea. Un singur gând îmi dădea târcoale: Când pot să fac asta din nou?

*

M-am întors acasă în Bethesda și nu mă puteam gândi decât la următoarea călătorie la o universitate. Și, în următoarele câteva luni, mi-am repetat aventurile. Am băut cot la cot cu ceilalți la Princeton, am făcut turul restaurantelor și am sorbit vodcă tonic cu elita academică. După aceea, m-am dus în Providence, unde am mers la cele mai bune petreceri ale frăției Brown, îngurgitând scoici și stridii alături de nenumărate beri. Participarea la cursuri, cunoașterea a ceea ce avea fiecare școală de oferit și evaluarea programelor de înot, toate au rămas pe locul doi, pe primul loc fiind distracția.

Apoi am fost la Harvard, preferata mea, din motive evidente. *Școala de vis.* Mi-am petrecut weekendul în Cambridge, înainte să ajung la Harvard–Yale și am început cu un joc de fotbal cu înotătorii de la Harvard. Să dau pe gât beri dintr-un butoi părea să fie leacul minune pentru deficitul meu de coordonare mână–ochi. Cu capul plin de prostii, ne-am îndreptat spre meciul de fotbal de la Harvard–Yale, unde m-am încălzit degustând primul bourbon, elegant, turnat dintr-un recipient de argint cu monogramă. La pauză, am plecat de la Harvard Stadium cu înotătorii Dave Berkoff și Jeff Peltier și ne-am strecurat în piscina Blodgett, aflat undeva în apropiere, cel mai bun bazin din Harvard. Complexul era complet gol, în afară de noi trei și de un bax de douăsprezece beri. Ne-am schimbat în costumele de înot, am urcat în vârful trambulinei de zece metri și am băut berile pe rând înainte să ne aruncăm de sus, cât se poate de beți, într-un concurs improvizat. În scurt timp, ni s-a alăturat restul echipei de înot și alți vizitatori ca mine, care au adus un coș de cumpărături cu un butoi proaspăt desfăcut, pentru a improviza un „polo cu bere“. Având sala de natație doar pentru noi, următoarele două ore am jucat o repriză de polo pe apă și de băut de-a dreptul amuzantă.

Apoi, complet beat, am fost nevoit să fac duș, să mă îmbrac și să ajung la un restaurant din zonă, unde urma să mă întâlnesc cu antrenorul Joe Bernal. Am făcut tot ce am putut ca să par treaz, dar m-am poticnit la „întâlnirea“ de la cină cu un discurs incoerent și m-am făcut de râs repetând întrebările, vorbind non-stop și luptându-mă cu nevoia imperioasă de a dormi. Amintirea acelei întâlniri este cel puțin vagă, dar am știut destul de bine că ratasem șansa. Cam atât despre Harvard. Antrenorul Bernal nu avea cum să nu-și dea seama că eram băut. Am fost teribil de dezamăgit de mine însumi pentru că mă comportasem așa. Muncisem din greu, ajunsesem atât de departe. Cum putusem să pun în pericol o șansă care se ivește o dată în viață printr-un astfel de comportament? Nu fusesem eu însumi. Și, totuși, așa mă comportasem. Mă lovisem de primul obstacol al carierei mele de băutor.

Înainte să plec din Cambridge, m-am asigurat că antrenorul Bernal știe ce vreau, așa că mi-am pus în joc toată smerenia de care eram capabil:

– Mai întâi, vreau să-mi cer iertare pentru seara trecută. Ce am făcut nu are scuze, i-am spus încercând să mențin contactul vizual.

– Să-ți ceri scuze pentru ce? mi-a răspuns el cu ochii goi.

Oare mă ferisem de un glonț? Sau, pur și simplu, nu-i păsa? Am decis să las lucrurile așa.

– Vreau doar să fiu sigur că știți cât de mult îmi doresc să vin la Harvard. Dacă trec de examene, sigur vin. Cu siguranță.

– Minunat, Rich. Asta-mi place să aud. În acest moment, ține de cei de la admitere. Dar ne-ar plăcea să vii. Păstrăm legătura.

*

După ce a trecut agitația, am fost acceptat la toate facultățile la care am depus solicitare de admitere: Princeton, Amherst, Universitatea din Michigan, Universitatea din Virginia, Cal Berkeley, Brown, Stanford. Și da, și la Harvard. Un scor perfect de opt din opt. De fapt, am fost singurul student de la Landon acceptat și la Harvard, și la Princeton. Viitorul părea luminos, într-adevăr. Aveam să merg la

Harvard, așa cum îi promisesem lui Tom Verdin, înotătorul pe care-l veneram de la opt ani.

Dar o senzație stranie nu îmi dădea pace. S-a întâmplat la sfârșitul lunii aprilie, în 1985, când eram pătruns de lectura ediției recent sosite a iubitei mele reviste de înot *Swimming World*. Pe copertă era o fotografie a echipei de la Universitatea Stanford, grupată pe podium la Campionatele Naționale, Divizia I, din 1985, sărbătorind victoria cu zâmbete largi și cu pumnii ridicați cu mândrie în aer. Nu puteam să nu mă întreb cum ar fi să înot cu tipii aceia în misterioasa Californie. Nu puteam scăpa de fantezia aceasta. Dar nici nu-mi puteam imagina că ar fi putut să devină realitate. Sigur, eram un înotător decent. Dar, să nu ne înșelăm, nu eram nici pe departe unul foarte bun. Așa că am ridicat din umeri, am stins lumina și am încercat să dorm. Dar nu am putut.

A doua zi, am lăsat deoparte frica, îndoiala și nesiguranța, am luat telefonul, am sunat la informații și am cerut numărul faimosului antrenor de la Stanford, Skip Kenney. Cu sudoarea îmbrobonându-mi fruntea, plin de emoții, am format numărul. Apoi cineva a răspuns la celălalt capăt.

– Stanford înot, antrenor Knapp la telefon.

Ted Knapp era un tânăr antrenor asistent la Stanford, absolvent el însuși de puțin timp și un înotător foarte bun la vremea lui. M-am prezentat, i-am explicat interesul meu față de Stanford, faptul că dosarul mi-a fost acceptat, și i-am prezentat performanțele mele la înot.

– Nu știu sigur dacă sunt suficient de rapid. Voi aveți atâta talent. Atâta profunzime. Spuneți-mi dacă vă fac să vă pierdeți vremea. Mă pregăteam pentru dezamăgirea iminentă.

– Deloc, Rich. Când poți veni să ne vizitezi?

Nu-mi venea să cred ce auzeam.

Nu o să uit niciodată momentul în care am văzut pentru prima oară Palm Drive din Stanford, un bulevard absolut splendid, mărginit de palmieri și pus în valoare de nisip spaniol, de la Stanford Quad până la capătul opus, unde biserica Stanford

strălucea cu silueta ei aurie, iar soarele apunea peste dealurile Palo Alto, care se înălțau în zare. Am știut din primul moment că nu aveam să merg la Harvard.

– E vacanța de vară, așa că e destul de liniște în campus, mi-a zis Knapp la telefon. Cei mai mulți studenți sunt plecați. Dar mulți înotători sunt încă aici. O să am grijă să te întâlnești cu toți.

Destul de bine. Măcar o dată, în această călătorie, nu va fi vorba de petreceri. Această călătorie a fost despre legătura mea cu un loc în care m-am simțit ca acasă înainte să-l fi văzut. În următoarele câteva zile, am vizitat campusul și am petrecut momente relaxante cu studenții în papuci și tricouri, care jucau frisbee și mergeau pe scutere viu colorate. M-am întâlnit cu eroii mei înotători și am vizitat clădirile impresionante de sport, mai ales bazinul DeGuerre, un stadion în aer liber de clasă mondială – extrem de departe de dărăpănăturile cu care eram obișnuit. Aș putea înota în aer liber, sub soare, în fiecare zi! La asta mă gândeam. Cel mai important, mă făcuseră să mă simt bine-venit. Mesajul primit de la antrenori și înotători a fost că, deși nu eram un campion mondial, nici măcar un sportiv cu o bursă importantă, aveau un loc în această echipă pentru mine. Dar cel mai evident lucru la Stanford, în contrast cu experiențele mele la universitățile din Ivy League, a fost cât de fericiți și de optimiști păreau studenții. Toți cei cu care m-am întâlnit mi-au împărtășit cu entuziasm iubirea lor pentru Stanford. Oriunde mă uitam, vedeam studenți fericiți, care citeau afară la soare, făceau windsurfing pe lacul Lagunita ori se plimbau cu hidrobicicleta.

Era tot ce nu era Landon. Și îmi plăcea la nebunie.

Când m-au luat părinții de la aeroport, se vedea scris pe fața mea. „Oh“, a exclamat mama, temându-se că fiul ei va merge în California și nu se va mai întoarce niciodată. Desigur, ea voia să mă duc la Harvard. Ce mamă nu ar fi vrut? Dar, mai important, voiau să fiu fericit. Deci, Stanford a fost. Peste câteva zile, în aceeași săptămână, ținând în mână scrisoarea de acceptare de la Harvard – un document tip diplomă, scris pe un pergament ivoriu, cu numele

meu inscripționat cu litere mari –, l-am sunat pe antrenorul Bernal de la Harvard să-i spun că m-am răzgândit. Cine sunt eu să spun nu unei instituții ca Harvard? Ești nebun? Așa mă gândeam. Dar am rămas ferm pe poziții când i-am dat vestea. El nu a fost deloc fericit. De fapt, nu am mai vorbit niciodată. M-am simțit prost, dar știam că făcusem o alegere bună. Mi-am urmat inima.

În toamnă, tata și cu mine am umplut Volvo-ul verde și ne-am îndreptat spre vest, pentru a traversa țara, în drum spre facultate. A fost o experiență minunată de consolidare a legăturii tată–fiu. Nu ne-am grăbit, am vizitat Big Sky și am stat la Yellowstone Lodge, în care tata își petrecuse o vară spălând vase, când era la facultate. Am ajuns la „Fermă“, o expresie colocvială pentru campusul Stanford, cu câteva zile înainte de a mă înregistra, pentru a mă familiariza cu acest mediu străin. Mai erau câteva săptămâni până să se formeze echipa de înot, dar trebuia să încep deja să mă pregătesc; eram hotărât să fiu în formă. Așa că, în vreme ce colegii mei se obișnuiau cu viața din campus, eu am ales să mă alătur legendarului înotător Dave, mergând la sala de fitness în fiecare zi, apoi la Stanford Stadium pentru ture de alergare pe stadion care-mi dădeau forță.

A venit ziua înregistrării, așa că tata m-a dus la Wilbur Hall ca să mă cazez la cămin.

– Numele, vă rog, mi-a spus asistentul care înregistra nou-veniții.

– Rich Roll, am răspuns, iar replica mi-a fost primită cu zâmbete și mustăceli din partea angajaților de la cămin. *Super*, m-am gândit eu. *Deja se face mișto de mine?* Asta-mi declanșa toate alarmele de nesiguranță care mi se implantaseră cu atâta dexteritate la Landon.

– Pe aici, mi-a spus asistentul cu un zâmbet care nu i se mai ștergea de pe chip, în timp ce ne conducea pe mine și pe tata pe un hol, până la o ușă cu o etichetă pe care erau numele celor care aveau să o locuiască. Rich Roll și Ken Rock. Angajații s-au apropiat, ca să-mi vadă reacția. Mi-a luat un moment, dar într-un final am prins gluma. Exact așa, „Rock & Roll“ aveau să stea împreună. Astfel de farse erau deja tipice pentru Stanford, mai amuzanți erau numai

cei patru „John“ care fuseseră repartizați intenționat într-o cameră mare peste stradă, în Banner Hall, cel mai mare cămin pentru cei din primul an de la Stanford. Vestea a circulat repede, așa încât am devenit rapid cunoscut în campus, o notorietate care avea să mă urmărească toți cei patru ani care au urmat.

Cu Landon mereu în minte, eram hotărât să am o viață socială și nu am pierdut nici un moment ca să o încep. În prima mea noapte la Stanford, am mers la mai multe petreceri, am cunoscut cât de mulți oameni am putut, iar, printre ei, toți înotătorii boboci. Și, spre deosebire de Landon, unde fotbalul era totul, înotătorii din Stanford ocupau un loc special în viața universității. Pentru prima dată, aveam o șansă să mă integrez. Și nu aveam de gând să o scap. Apoi au început cursurile, dar și orele de înot.

Bine ai venit la colegiu! Această fotografie rezumă destul de bine experiențele trăite la Stanford și în deceniul următor. Nimic nu putea să stea între mine și noul meu prieten cel mai bun, atunci când ne distram.

În ciuda „statutului“ meu deja stabilit, m-am hotărât să fac o impresie bună echipei și faimosului antrenor, încăpățânatul Skip Kenney, un lider intimidant care-și ghida echipa de războinici acvatici așa cum generalul MacArthur le poruncea trupelor pe teatrul din Pacific, în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. Așa că am făcut ce fac eu cel mai bine, am depus un efort suplimentar cu fiecare ocazie. În timpul antrenamentelor, am împărțit culoarul de fluture cu deținătorul recordului mondial, Pablo Morales, și cu Anthony Mosse, un olimpic din Noua Zeelandă – cei mai rapizi doi specialiști la 200 de metri fluture din întreaga lume. Oare visam? Sigur, ei erau mai rapizi decât mine. Dar de la cine puteam să învăț mai bine dacă nu de la ei? Ne antrenam împreună, făcând ture succesive de bazin. La Curl învățasem cum să sar în piscina rechinilor și să mă ridic la un nou nivel, așa că eram neînfricat în încercarea mea de a reuși din nou. Și ce dacă nu eram un sportiv cu bursă? Aveam să le arăt eu lor.

În plus, eram hotărât să-mi asum rolul de lider printre colegii de facultate. În consecință, mi-am făcut un obicei din a vizita câte un înotător diferit în fiecare seară, în drumul meu spre casă de la bibliotecă. Curând am ajuns să țin realmente la noii mei prieteni și să fiu total devotat echipei. Și, în fiecare vizită la cămin, cunoșteam alți prieteni de-ai lor. În acest fel, orizonturile mele sociale au început să se extindă exponențial. În termen de o lună, am ajuns să am mai mulți prieteni decât puteam să gestionez. Și am fost cu adevărat fericit. Mergeam la una dintre cele mai bune universități din lume, înotam cu cei mai buni sportivi din lume și mă integram din punct de vedere social, pentru prima dată în viața mea. Viața nu era doar bună, ci de-a dreptul grozavă.

*

Cu o săptămână înainte de prima mea competiție împotriva Texas Longhorns, la vremea aceea a doua echipă la nivel național, după Stanford, am mers la primul meci de fotbal de la Stanford, sub briza caldă a serii de octombrie. Mersesem la o grămadă de partide cu

prietenii mei de la înot, așa că m-am distrat înainte de a merge pe stadion cu colegul meu din anul întâi, John Hodge, și cu John Moffett, din ultimul an, cu un pachet de doisprezece beri. La momentul respectiv, Stanford nu avea nici o restricție cu privire la introducerea de alcool pe stadion. Studenții aduceau butoaie întregi sus, în tribune, așa că acolo găseai câtă băutură îți puteai dori.

În acea noapte, cei doi John și cu mine am făcut drumul de sus din tribune până jos, de la un butoi de bere la altul, iar amețeala noastră creștea proporțional. În timp ce jocul se apropia de final, veselia noastră a involuat într-un meci de wrestling în tribune. Râzând isteric, mă uitam la cei doi John care se luptau, amândoi la fel de musculoși și de inimaginabil de puternici.

Apoi a început să plouă. Alergând pe marginea tribunei, alunecoasă, de aluminiu, sub cerul întunecat iluminat de becurile de halogen de pe stadion, ne-am dat seama că era timpul să plecăm în căutarea următoarei petreceri. Și atunci s-a întâmplat. Sărind de la o margine la alta, peste culoarul de trecere, piciorul mi-a alunecat pe suprafața umedă, trântindu-mă la pământ. M-am lovit cu pieptul de colțul de metal ascuțit al băncii din față și m-am prăbușit. Culcat pe spate, știam că mi-am rupt primul os din viața mea; o coastă, poate două. Nu-mi venea să cred. Mai era doar o săptămână până la prima mea competiție cu cel mai mare rival al nostru și eu mă accidentasem din prostia mea. Cum am putut fi atât de prost? Așa cum eram întins pe spate, am deschis ochii sub ploaia care-mi curgea pe față și am văzut râsul isteric al celor doi John. Hotărât să nu-i las să vadă că mă doare, m-am forțat să mă ridic. Și, cum eram anesteziat de alcool, am putut să ignor durerea.

– Încotro, băieți?

A doua zi de-abia puteam respira, ce să mai vorbim de înot. Fiecare mișcare trimitea fiori de durere în piept și pe șira spinării. Radiografia a confirmat că îmi fracturasem două coaste. Acesta a fost primul incident provocat de băutură, dar nu avea să fie și ultimul. Și nu era ceva care să mă motiveze să-mi schimb comportamentul. Eram abia la început. Ce pățisem eu s-ar fi putut

întâmpla oricui, nu? La urma urmei, era umed și întunecat – cine spune că alunecarea mea avea de-a face cu băutul? Cel puțin așa-mi spuneam. Dar adevărul era că mai aveam doar o săptămână până la ziua în care urma să-i înfruntăm pe puternicii înotători de la Longhorns, iar eu nu puteam să fac nici o mișcare. Fără să am de ales, am fost nevoit să pierd o săptămână întreagă de antrenamente; nu era situația ideală, dar era singura speranță de a mă vindeca oarecum la timp pentru confruntare. Când a venit ziua de sâmbătă, încă mă durea foarte tare. Cu toate acestea, nici nu-mi trecea prin gând să dau cu piciorul carierei mele la Stanford de la prima competiție. Așa că am reușit să-l conving cumva pe Skip că mă simțeam mai bine și el mi-a permis să concurez, fără să aibă încă habar cum se petrecuse, de fapt, accidentul meu.

Băiatul de aur. Pe marginea Bazinului DeGuerre de la Stanford, cu prietenii din echipa de înot de la Stanford: Hank Wise (stânga) și Dave Schraven (centru), 1987. Lumea era doar a mea.

Când urcam în blocul de start pentru cursa de 200 de metri fluture, m-am uitat în dreapta mea. L-am văzut pe campionul de la

Longhorns, Bill Stapleton, care, mai târziu, în 1988, avea să participe la Jocurile Olimpice, înainte să ajungă mult apreciatul agent al lui Lance Armstrong. Dar, la momentul respectiv, îl cunoșteam doar ca pe unul dintre cei mai mari înotători de fluture din lume. Două culoare mai departe era coechipierul său, Anthony Mosse, care avea să se claseze pe locul al doilea în lume.

Pistolul de start s-a auzit, noi am pornit, iar durerea mea în coaste era suportabilă numai datorită adrenalinei momentului. După primii 50 de metri, trăsesem deja atât de tare, încât atât Bill, cât și Anthony erau la o distanță de o jumătate de lungime de corp de mine. Am încercat să nu intru în panică, știind că mereu am excelat în jumătatea a doua a cursei. Dar, după 100 de metri, deja mă ajunseseră din urmă. Era momentul fie să renunț, fie să trag de două ori mai tare. Așa că mi-am lăsat capul jos și am început să trag tare, hotărât să nu las acest moment să treacă fără să fi dat ce aveam mai bun din mine. Simțeam fiecare mișcare ca o sabie ce mă împungea, dar am ignorat durerea și chiar am accelerat, deși plămânii mei țipau după aer. La 150 de metri, aproape că mi-am redus decalajul, trăgând ultimii 50 de metri într-o stare de abandon total. Acum este momentul, m-am gândit. Am ajuns atât de departe. Și iată-mă acolo, în acel moment, la care nici nu visasem, la egalitate cu doi dintre cei mai buni înotători din întreaga lume. Când m-am întors pentru ultimii 25 de metri, eram înaintea lui Bill și Anthony. Conduceam cursa! Puteam câștiga! Asta chiar se întâmpla?! Dar acest gând mi-a spulberat concentrarea. Pentru o clipă, mintea mi-a zburat aiurea – dangătul morții într-un sport în care sutimile de secundă fac toată diferența. Sau poate că, pur și simplu, am simțit că nu meritam să-i bat pe acești băieți; la urma urmei, eram doar un necunoscut în trecere. Sau poate că a fost durerea din coaste. Sau corpul care s-a blocat fiindcă m-am mișcat prea repede. Anthony tocmai mă întrecuse și înota spre victorie. Încă o dată, eram pe locul al doilea.

Și, totuși, l-am bătut pe Bill. Și am surprins complet pe toată lumea – pe colegii mei, inclusiv pe Skip. Nimeni, și vreau să spun

nimeni, nu știa că puteam performa astfel, și cu două coaste rupte. Sprijinindu-mă pe liniile de pe bandă ca să dau mâna atât cu cel de la Longhorn, cât și cu concurentul din echipa Cardinals, m-am uitat pe marginea piscinei și am prins uralele răgușite ale noilor mei coechipieri, încântați de efortul meu.

Cu unanimitate de voturi, mi s-a acordat premiul pentru „Performanță Excepțională“ la concurs. Și, mai târziu în acea săptămână, Skip ne-a chemat pe mine și pe John Hodge în biroul său ca să ne anunțe că eram viitorii căpitani ai echipei. Când vom fi în ultimul an, spunea el, aveam să fim printre căpitani, așa că era mai bine să începem să ne asumăm rolurile de pe acum.

Nu-mi venea să cred. Cu doar câteva luni înainte, îmi făceam puține speranțe că aș putea concura cu cei mai buni dintre cei mai buni. Dar acum o făcusem. Iar facultatea de-abia începuse. Am fost orbit de lumina strălucitoare a viitorului care-mi fusese pus în brațe. Dar nu știam atunci că acel moment va fi punctul culminant al carierei mele de înotător. Acesta a fost începutul sfârșitului. Alcoolul avea să-mi ia, în curând, totul.

CAPITOLUL 4

De sub apă direct sub influența alcoolului

Din momentul în care Bruce Kimball mi-a dat prima mea bere în acea noapte de iarnă din Michigan, am știut undeva în subconștient că alcoolul ar putea reprezenta o problemă pentru mine. Poate nu chiar atunci, dar undeva pe parcurs mi-am dat seama de asta. Deși era un medicament miraculos pentru problemele mele sociale, pur și simplu îmi plăcea prea mult. Nu am fost crescut într-o casă de alcoolici, departe de asta, dar știam suficient ca să-mi dau seama că această atracție magnetică nu poate fi un lucru bun. Căzătura mea pe tribunele stadionului nu făcuse decât să confirme această convingere subliminală. Asta nu însemna că aveam de gând să fac ceva ca să schimb lucrurile; fusese doar un semn al încercărilor ce aveau să vină în curând. Așa că am dat deoparte gândurile acestea. *Dacă mă prefac că nu este nici o problemă, atunci nu e nici o problemă.*

Dar nu a durat mult până ce o noapte de beție pe săptămână să fie înlocuită cu două. Până în primăvara primului an de facultate, mergeam la petreceri patru din cinci nopți pe săptămână. Dar nu despre asta era vorba la facultate? Ce dacă săream orele de studiu în schimbul unei petreceri cu bere miercuri seara, la casa frăției Phi Delta? Încă aveam aproape numai note de zece. Și, când ești tânăr și puternic, nu e mare lucru să te ridici după o mahmureală, să faci un antrenament de dimineață și să fii gata de cursuri. Sigur, mai aveam un pic de alcool în sistem când picioarele mele goale

atingeau puntea de beton a piscinei DeGuerre la șase dimineața, dar nu eram singurul. Și niciodată nu mă trezeam târziu.

La campionatele Pac-10, în primăvara primului an de facultate, am reușit să scot cei mai buni timpi la înot. Dar încă erau puțin prea mari pentru standardele minime de timp necesare pentru a participa în Divizia I a Campionatelor Naționale. Eram dezamăgit. Dar, la un anumit nivel, eu însumi nu credeam că meritam să trec de calificări. În luna următoare, Stanford și-a asigurat a doua victorie consecutivă în campionat, la Indianapolis. Dar eu am rămas acasă, refuzându-mi-se titlul râvnit. Și, ca să pun capac, nu aveam să mai scot cei mai buni timpi.

În al doilea an de studenție și în cei care au urmat, am continuat să înot, dar pasiunea se diminuase, slăbise până la a dispărea cu totul. Pentru prima dată în viața mea, înotul devenise o corvoadă. Mă săturasem să mă simt epuizat tot timpul. Îmi amintesc de „Antrenamentul de Crăciun“ din anul al doilea – un eveniment anual în care echipa se întoarce în campusul adormit mai devreme din vacanța de iarnă, se strâng cu toții într-o casă fără a face altceva decât antrenamente, timp de două săptămâni la rând, până îți iese pe ochi. În afară de a mânca, nu mai făceam nimic, doar dormeam între sesiunile de antrenament, trezindu-mă cu o singură emoție: groaza.

Și, prin urmare, am început să-mi abandonez lent obiectivele înalte, atât în bazin, cât și în afara lui. Pe lângă diminuarea interesului meu pentru înot, cam la fel m-am raportat la tot ceea ce era, în esență, aspirațional – totul, în afară de statul la petreceri până târziu, de bețiii și de distracția maximă. Am renunțat chiar la specializarea mea principală, biologia umană, abandonându-mi ambiția de a face medicina. Singurul gând pe care mi-l amintesc de atunci era întrebarea: *Cine are nevoie de bătaia asta de cap?* Concentrarea mea s-a redus doar la ce era chiar în fața mea. Cu alte cuvinte: *Unde pot să mă distrez?* Alcoolul te transformă în așa ceva.

În anul al doilea de studenție, timpii mei la înot reflectau pierderea concentrării, după un model care a escaladat în anii

următori. În mod previzibil, am continuat să nu mă calific pentru Naționale, fiind privat de posibilitatea de a participa la a treia victorie consecutivă a echipei Stanford în campionat și la primirea unui nou inel. Pregătirea pentru campionatul Pac-10 în aer liber a avut loc în primăvara anului al treilea; mi-am promis mie și colegilor mei de înot să nu beau vreme de o lună înainte de marea competiție a anului și am avut mari speranțe că voi intra, în cele din urmă, în echipă. Din păcate, nu am putut să mă țin de cuvânt nici măcar o săptămână. E inutil să mai spun, performanțele mele la Pac-10 din acel an au fost teribil de slabe; jalnice, de fapt. În ciuda miilor de kilometri înotați de la sosirea mea la Stanford, înotasem mai repede în liceu decât am reușit la acea competiție. Dar, în loc să-mi înfrunt dependența mea crescândă de alcool, am renunțat la sport cu totul.

Nu pot să spun că decizia a fost ușoară. Am meditat la ea vreme de câteva săptămâni.

În primăvară, în afara sezonului, am trecut pe la biroul lui Skip.

– M-am decis să renunț, Skip. Pur și simplu, nu mai pot face asta.

Mă așteptasem ca el să mă contrazică cu privire la decizia mea, să mă ia deoparte și mă convingă să rămân, să spună cât de mult avea nevoie de mine în echipă. În schimb, el doar a dat din umeri, abia ridicând privirea din ziarul pe care-l citea.

– Bine, Rich. Mult noroc.

După care, tăcere. Nu am căpătat nici un răspuns pentru neașteptata lui nepăsare. Fusese un fel de tactică pasiv-agresivă? Un truc mental de Jedi? Fiind fost pușcaș marin care s-a înrolat voluntar ca lunetist în Vietnam, Skip era genul dur care nu lua prizonieri, renumit pentru măiestria sa la jocurile minții și avea o înclinație pentru toane și accese de furie; era o legendă în analele înotului din universitate. Dar adevărul era că știa că nu-mi mai păsa. Deci, de ce ar fi trebui să-i pese lui? În ultimii trei ani privisem de pe marginea bazinului simțind că iroseam nenumăratele ocazii ivite. El avea lucruri mai importante pe care să se concentreze decât jalnicele mele petreceri, lucruri cum ar fi un mult râvnit al patrulea

titlu consecutiv. Și sportivi adevărați, dedicați sportului și hotărâți să fie cei mai buni. Eu, pur și simplu, nu mai eram unul dintre ei. Iar el știa asta la fel de bine ca mine. Călătorie sprâncenată.

*

Privind înapoi, mă întreb ce s-ar fi putut alege de cariera mea de înotător dacă aș fi decis din acel moment să mă ocup de problema mea cu alcoolul. Dar, retrospectiv, este întotdeauna jumi-juma. Și, la momentul respectiv, aveam o capacitate scăzută de introspecție. O privire scrupuloasă în urmă presupunea un curaj și o capacitate care, pur și simplu, îmi lipseau. Și așa a început afundarea mea în negare, caracteristica definitorie a alcoolicului. Am dat vina pe tot pentru eșecurile mele, mai puțin pe mine; pe Skip pentru atitudinea sa, pe un program de antrenament excesiv, pe părinții mei pentru că fuseseră exagerat de protectori, pe studiile care au avut prioritate și pe un Dumnezeu în care nu credeam pentru că mă dezamăgise.

După scurta mea conversație cu Skip, am fost copleșit de un profund sentiment de tristețe și de pierdere – mă simțeam de parcă eram în doliu. De când îmi puteam aminti, nu-mi păsase decât de înot. Și acum – pur și simplu – pierdusem și asta. Nu eram pregătit pentru emoțiile care se acumulaseră în mine, provocându-mi nu doar confuzie, ci și o amețeală, ca și când aș fi fost în cădere liberă. *Și, acum, ce fac?* Mă gândeam la toate acestea, dându-mi seama că nu mă gândisem deloc la cine eram de fapt, la ce mă interesa și ce-mi plăcea în afara bazinului. Dezorientat, mi-am luat vechiul Volvo verde și am condus până în Marin County – un frumos sat din nord, dincolo de podul Golden Gate din San Francisco. Așezat pe culmea unui deal de deasupra portului din Sausalito, m-am uitat spre Alcatraz și mi-am dat seama că eram pierdut. Ochii mi s-au umplut de lacrimi. Am izbucnit în plâns și nu m-am putut opri mai bine de-o oră.

Aș vrea să pot spune că acela a fost momentul de luciditate în care mi-am dat seama că alcoolul îmi ucisese cariera de înotător și

că era timpul să-mi asum problema și să iau măsuri înainte ca lucrurile să se înrăutățească și mai mult. Din păcate, nu asta s-a întâmplat. Atunci când lacrimile au secat și momentul a trecut, n-am simțit decât un sentiment de eliberare, un sentiment de a fi eliberat din închisoarea de clor care mă ținuse încătușat de când mă știam. E amuzant modul în care funcționează mintea umană, cum am putut uita atât de repede dragostea pentru sportul meu preferat și cât de departe mă adusese ea. Dar, în acel moment, ea reprezenta doar puțin mai mult decât un impediment în fața distracției. Așa că m-am întors în campus, unde n-am mai pierdut deloc vremea și m-am cufundat în tot ce avea legătură cu distracția. Distracție, pentru mine, însemna să fiu beat. Foarte beat.

Ultimul an de facultate e în ceață. O lumină continuă, orbitoare, cu nopți târzii, petreceri, fete și mahmureală. Nu o să vă mint; am fost nesăbuit. Dar a fost, de asemenea, și foarte distractiv. Mă duceam oriunde era o petrecere.

Dar știam că trebuia să-mi găsesc un loc de muncă înainte de absolvire. Ce faci când nu ești deloc sigur încotro s-o iei? Începi să te gândești la Facultatea de Drept, asta faci. Cel puțin, în cazul meu, așa s-a întâmplat. În general, tata părea să se bucure cu adevărat de alegerea mea de carieră. Nu pot spune că am avut vreo pasiune pentru jurisprudență – habar nu aveam ce însemna să practici dreptul –, dar părea un traseu acceptabil și respectabil în viață. Aveam să port un costum frumos și, poate, o pereche de ochelari mișto. Urma să lucrez într-un birou elegant, cu o priveliște minunată. Aveam să dezbat problemele de peste zi la prânzuri lungi, în restaurante de lux. Și, fără să risc prea mult sau să-mi cheltui energia, aveam să mă încadrez în standardele societății urbane. Cu alte cuvinte, interesul meu nu avea nici o importanță. Dar era prea târziu pentru a aplica la facultățile de drept pentru anul următor. Poate un scurt stagiu la o firmă de avocatură ar fi fost o modalitate bună de a petrece un an și de a vedea cu ce se mănâncă lumea asta de fapt. M-am gândit să încerc marea cu sarea, să ajung pe picioarele mele și să-i liniștesc pe părinții mei.

Așa că, din toamnă, am început să lucrez în domeniul juridic la Skadden, Arps, Slate, Meagher & Flom, o firmă gigantică din New York care și-a făcut un nume consemnând fuziunile și achizițiile în urma boomului economic din anii 1980. Nu era deloc o slujbă bine plătită, dar programul oferea rambursarea școlarizării pentru asistenții juridici care se înscriau la Facultatea de Drept, o afacere bună dacă intenționam s-o iau în direcția asta, mi-am spus. Până atunci, vizitasem New Yorkul de foarte puține ori, în copilărie. Mi se părea atât de exotic și, deși la doar câteva ore spre nord de DC, o lume cu totul diferită de orașul în care crescusem. New Yorkul, mă motivam eu, putea fi un compromis interesant pentru a echilibra ceea ce avea să fie, probabil, o slujbă plictisitoare. Dar primul gând, care se tot insinua în mintea mea, era că, în New York, nu voi avea mașină. *Nu voi conduce. Și voi putea bea oricât, fără să-mi fac griji că ajung în închisoare.* Așa că m-am dus în Manhattan, în primul rând, pentru că mi se părea un loc de renume mondial pentru orice băutor. Și așa și era.

*

Vorbesc cu drag despre New York, ca despre un Disneyland pentru alcoolici – o zonă dinamică unde să evadezi, în care nimic nu este în afara limitelor. Ardeam de nerăbdare când m-am mutat într-un apartament mic din centru, împreună cu înotătorul Matt Nance, de la Stanford, care prinsese un loc de analist la Morgan Stanley.

Însă, de cum am început să lucrez la Skadden, previziunile mele că munca va fi o corvoadă mi s-au confirmat. Am subestimat cât de banal, de plictisitor, de disfuncțional și de neplăcut putea fi. Ore întregi stăteam cocoșat peste un fotocopiator până mă durea spatele. Săptămânile treceau și eu eram închis într-o sală de conferințe fără ferestre, plină din podea până la tavan cu sute de cutii de hârtii. Acolo organizam documentele în dosare după dată sau subiect. Dacă aveam noroc, mi se dădeau de „redactat“ informațiile din documente. Această sarcină minuțioasă presupunea acoperirea informațiilor privilegiate cu benzi de bandă

albă, din zori până în orele târzii ale nopții, zi după zi, la nesfârșit. Dar mai aveam o sarcină, chiar mai îndobitocitoare, ceva numit ștanțare Bates: un mijloc de catalogare a cantităților masive de hârtie în scopul descoperirii unor litigii. Astăzi, această treabă se face cu scanere de calculator. Dar în 1989, ea presupunea ștampilarea de mână a unor numere consecutive pe fiecare pagină a unui document, cu o mașină străveche din metal greu, de dinainte de al Doilea Război Mondial. Destul de simplu, dacă nu aveți de ștanțat sute de mii de pagini. Cineva trebuia să o facă; de ce nu un absolvent de Stanford?

Orele treceau greu. Nici vorbă de planuri pentru seri sau weekenduri. Cele mai multe ore din starea mea de veghe mi le petreceam la firmă, unde îmi schimbasem viața pentru un salariu anual de 22 000 dolari și privilegiul de a fi exploatat de avocați foarte stresați și nedormiți, care-și vărsau frustrările personale pe subalterni. De nenumărate ori am fost martor la scene în care oameni în toată firea izbucneau în plâns sau făceau crize de furie din pricina exasperării. O dată, un avocat chiar a aruncat în mine cu un volum greu din codul federal.

Nu încerc să provoc milă. Nu se poate spune că am lucrat din greu la vreo mină de cărbuni. Prezint doar imaginea unei mari firme de avocatură din New York, la sfârșitul anilor 1980, o realitate mult diferită de ceea ce se prezintă la televizor sau de ceea ce li se sugerează studenților creduli de la drept și, desigur, mult diferită față de practicile mult mai civilizate de care s-a bucurat tata. Aș vrea să pot spune că am știut atunci că facultatea de drept nu va fi pentru mine și că am căutat ceva mai bun pentru viața mea. Dar n-a fost așa. Aceasta a fost prima mea slujbă adevărată. Așa că am presupus că experiența fusese una normală, că asta însemna să lucrezi în America corporatistă. *Că era ceea ce oamenii cu studii, ca mine, ar fi trebuit să facă.*

Acestea fiind spuse, nu-mi doream ce voiau toți acești avocați, o viață care părea a fi doar o mizerie peste grămezi de bani. Și nici nu-mi doream cu adevărat aprobarea lor. Mie, pur și simplu, nu-mi

păsa. Știam că o treabă bine făcută nu avea să fie recompensată cu altceva decât cu o creștere a cererii pentru serviciile mele.

Așa că, atunci când telefonul suna, pur și simplu, îl lăsam să sune. Apoi așteptam o oră și ceva înainte de a suna înapoi, știind că, până atunci, avocatul care îmi solicita prezența cu siguranță găsise pe altcineva să rezolve treaba. De multe ori scăpam de o mahmureală blocând ușa biroului, stingând luminile și trăgând un pui de somn. În alte zile, plecam de la birou vreme de ore bune, stând la mese, plimbându-mă pe străzile din centru sau mergând la un film, nimic prea înțelept. Dacă întreba cineva unde am fost, inventam pe loc o poveste. Dar nimeni nu mă întreba vreodată. Era o firmă prea mare pentru a urmări un angajat neînsemnat ca mine. Așa că am profitat de fiecare avantaj.

Cum obișnuia să spună prietenul și colegul meu de birou, Adam Glick: „Omule, ești oficial cel mai prost asistent juridic din istoria Skadden“. Nu puteam să-l contrazic, mai ales că nu era singurul care credea asta.

*

Dar și cealaltă premoniție a mea s-a dovedit adevărată. Banalitatea existenței mele profesionale a fost compensată de o viață socială consistentă. Mi-am făcut prieteni foarte buni printre colegii de muncă, cu care am format o gașcă strâns unită de pasiunea pentru distracție și de nopțile petrecute până târziu. Ne-am numit „Regii scenei sociale cu buget redus“.

Un dor de ducă plin de aburi de alcool mă scotea din casă la miezul nopții, în mijlocul Manhattanului, mă făcea să străbat cât mai multe baruri din centrul orașului, cluburi de avangardă, serate în mansarde și cele mai degenerate petreceri pe care le puteam găsi. O dată am ajuns în subsolul unei clădiri din centrul orașului, dărăpănată și pe jumătate goală, la vizionarea unui meci de bowling cu pitici, cunoscut și sub numele de „aruncarea de pitici“ – un eveniment oribil, acum scoasă în afara legii, la modă în 1990, pe scena distracțiilor din New York, în timpul cărora oameni suferind

de nanism, îmbrăcați în costume velcro căptușite, erau literalmente aruncați pe pereții acoperiți tot cu velcro de petrecărețiii care se întreceau care aruncă mai departe. Citisem despre asta în cartea Brett Easton Ellis, *American Psycho*, dar crezusem că era o licență literară. Apoi am văzut-o cu ochii mei.

În această perioadă, colegul meu de cameră, Matt Nance, a început pregătirea pentru maratonul de înot de pe insula Manhattan – o cursă de 45 de kilometri în jurul întregii insule Manhattan.

– Ar trebui să vii cu mine, Rich, mi-a spus Matt.

Să înot în jurul întregului Manhattan? Pe râul Harlem? Da, corect. Nu numai că mi se părea imposibil, dar nu mă interesa deloc. Nu, eram prea ocupat să-mi revin din beții prin apartamente străine, să rătăcesc prin speluncile goale din centrul orașului în miez de noapte, trăind numai din băutură și din hotdogii de la Greys Papaya, McDonalds și Ray's Pizza. Deși îmi lipsea conștiința de sine să-mi dau seama la timp, mă aflam în derivă, în haos, distrugându-mă încetul cu încetul.

Apoi am primit telefonul. Cu o zi înainte de a începe cursurile, am fost informat că eram ultima persoană acceptată de pe lista de așteptare pentru Facultatea de Drept de la Cornell. După o mulțime de scrisori în care eram anunțat că fusesem respins, aceasta era ultima mea ocazie de a urma o carieră în drept. Având în vedere experiența mea deloc strălucită la Skadden, sunt și acum uimit că am decis să urmăresc acest Iepure Alb. Dar, la momentul respectiv, mi se părea un lucru potrivit. Poate că și un instinct de conservare m-a făcut să-mi dau seama că asta putea să mă salveze de la căderea cu totul în abis.

Mai puțin de douăzeci și patru de ore amețitoare mai târziu, m-am pomenit că mă mutasem în straniul cătun Ithaca, New York. Trezindu-mă într-o sală de curs pentru a-l asculta pe corpolentul profesorul Henderson, care explica unui grup de studenți atenți și cu ochii larg deschiși deloc fascinantele principii ale Legii Prejudiciului, am simțit cum îmi vâjâie capul din lipsă de somn. M-

am uitat cu atenție prin sala de curs și am văzut că era mai mult decât evident că toți ceilalți studenți își petrecuseră cea mai mare parte a verii pregătindu-se pentru această zi. În timp ce eu eram ocupat să mă pierd în bombele din Manhattan, colegii mei finalizau cu sârguință o listă de lecturi pentru a ajunge acolo mai mult decât pregătiți. Singurul lucru pentru care mă pregătisem eu erau ofertele din baruri. Șase mii de cereri pe doar 180 de locuri. Și am fost fix ultima persoană intrată. Ultimul nume de pe listă. Nu puteam să nu mă întreb dacă nu cumva făceam o mare greșeală.

S-a dovedit, totuși, că mă simțeam cu adevărat bine la Facultatea de Drept. Simțeam ușurarea de a fi pe o traiectorie solidă, oricare ar fi fost aceasta. Nu pot spune că profesorii de la Cornell mi-au insuflat dragostea pentru legislație, dar m-am bucurat de revenirea în mediul academic și de provocările pe care le aducea cu el.

Am fost întotdeauna meteosensibil; stările mele se modificau dacă soarele strălucea într-o zi. Puteți să-i spuneți „tulburare sezonieră“ sau doar o lipsă de vitamina D, dar primele zile reci din Ithaca mi-au provocat aceeași depresie pe care mi-o provoca zăpada. Bine că aveam un leac pentru această stare generală de rău. Ați ghicit. Alcoolul.

La momentul respectiv, nutream speranța că plecarea din New York ar putea fi modul perfect de a face ca stările mele de ebrietate să rămână de domeniul trecutului. Nu că aș fi recunoscut conștient că aveam o problemă. Mai degrabă, am simțit un impuls de a mă controla și de a continua să mă bucur de băut.

Dar, firește, indiferent unde mă duceam, eram tot eu, așa că nu a durat mult și mi-am reluat vechile obiceiuri. Lucrurile s-au agravat, de fapt, pentru că acum aveam și mașină. Aceasta a dus la câteva ciocniri cu autoritățile și la temerea că voi fi arestat, ceea ce am evitat la limită de mai multe ori. Și când împrejurimile pastorale au început să mă plictisească, m-am apucat să gonesc înapoi spre Manhattan; cele patru ore de condus erau un preț mic pentru un weekend îmbibat în alcool.

Cu toate acestea, nu prea știu cum, am reușit să am note decente. În nici un caz numai note de 10, dar țineam o medie de 8 sau 8+. Bine, poate că am luat și câțiva de 7. Dar nu mulți, ba chiar și un 10 scăpat din când în când pentru a echilibra situația. Nu-i rău, mă gândeam. Având în vedere că eram ultimul admis în anul meu, din punctul meu de vedere, ceva mai mult decât ultimul loc era o victorie. Se sfârșise cu ambiția neînfrânată a tinereții mele. Focul din suflet, care îmi modelase prima parte a vieții, se stinsese, ba mai mult, dispăruse cu totul.

O dată, am băut un bax întreg de Becks în Volvo-ul meu, pe drum spre prezentarea unei lucrări despre constituționalismul rus. Cursul începea la ora două după-amiaza. Oi fi fost eu un idiot, dar nu eram prost. Știam că rezultatul cel mai probabil avea să fie un dezastru total. Și atunci, de ce? Nu am nici o explicație satisfăcătoare. De fapt, întrebarea nu avea nici un sens. Tot ce îmi amintesc este sentimentul că nu mă pot opri. După cincisprezece minute de discurs, profesorul, venit în vizită de la Moscova, m-a tras deoparte.

– Poți să-mi acorzi câteva minute după ore? m-a întrebat el calm, cu un accent rusesc pregnant, ca dintr-un film de spionaj cu KGB-iști. Alcoolul curgea prin venele mele, iar eu încercam să-mi reglez respirația, trăgând aer adânc în piept. Pregătiți-vă pentru gulag.

După ce sala de clasă s-a golit, m-am apropiat, țeapăn și îngrozit, iar el și-a pus mâna pe umărul meu. Avea un zâmbet ciudat pe față.

– Richard. Ai avut o lucrare genială. 10+. Cu permisiunea ta, m-aș bucura să o prezint la o conferință specială despre constituționalism la Moscova.

Poftim? Această conferință specială cu 700 de participanți avea ca invitați liderii politici și mințile cele mai pregătite din lume, recrutați pentru a ajuta la reformularea Constituției ruse. Departe de umilirea inevitabilă, de disciplinare sau chiar de expulzarea din facultate, pentru care mă pregătisem, fusesem, de fapt, recompensat, iar mesajul era exact acela de care nu aveam nevoie:

băutura este soluția la problema ta, nu vinovatul.

*

În primăvara anului al treilea, ultimul de studii, am primit o ofertă de a lucra ca asociat în San Francisco, la firma de avocatură Litter Mendelson, care se ocupa de plasare de persoane și de forța de muncă din San Francisco. Nutream vreo pasiune pentru dreptul muncii? Nicidecum. Dar biroul era foarte frumos și salariul, decent. Destul de bine. Și faptul că prinsesem un loc de muncă mă liniștise în privința pașilor următori, permițându-mi să nu mă mai gândesc la note și să-mi petrec liniștit ultimele zile de școală în ceața alcoolului.

În ziua absolvirii, m-am decis să încep să beau încă de când m-am trezit. Am dat pe gât opt beri și ceva, în timp ce mă îmbrăcam cu costumul negru cu maro elegant al noului doctor în legislație, apoi am condus până la campus pentru a mă întâlni cu părinții mei care radiau de fericire și cu mai mulți prieteni de-ai mei. Mă bucuram de căldura soarelui, ceva rar acolo, așa că mi-am petrecut începutul după-amiezii bând cokctailuri, înainte de a merge la ceremonia ținută într-un spațiu frumos amenajat în aer liber. În timpul ceremoniei mi-am sporit amețeala deja considerabilă trăgând câte o dușcă dintr-o ploscă de argint pe care un prieten atent o strecurase înăuntru.

Când mi-am văzut colegii chemați pe podium pentru a-și primi diplomele, m-a izbit cât semănau unii cu alții, parcă ieșeau de pe o linie de asamblare de avocați nou-nouți, produși de fabrica Cornell. În pofida mediului festiv, a vremii calde și celorlaltor motive care mă îndemnau să nu simt decât recunoștință, bucurie și mândrie, am fost lovit de un sentiment sufocant de disperare. *Asta e tot ce sunt?*

Doctor în jurisprudență sau, poate, în lipsă de prudență? Iată-mă la absolvirea Facultății de Drept de la Cornell, cu amicii mei, Paul Morris (dreapta) și Pablo Morales (stânga), 1994. S-ar putea spune că m-am distrat prea bine în acea zi și lucrurile nu s-au terminat bine.

În acel moment, m-am simțit obligat să ies în evidență în mulțime. Astfel că, atunci când mi-au strigat numele, mi-am dat jos pantofii și ciorapii și am mers pe podium pentru a-mi primi diploma în fața a 300 și ceva de studenți, profesori și membri ai familiilor acestora, *desculț*.

În amețeala mea, mi s-a părut o lovitură de geniu. Demonstram cât de special și de relaxat eram. *Cât eram de la modă, ca în California.* Ce idiot!

Prietenii și colegii mei au ovaționat, cel puțin așa am interpretat

răspunsul lor la momentul respectiv. Dar profesorii de pe podium au păstrat o liniște care arăta că nu erau deloc impresionați. Iar părinții mei au fost traumatizați. Când ne-am reunit după ceremonie, am fost complet luat prin surprindere de groaza, de jena și de dezamăgirea de pe fețele lor. Imaginea aceasta mi-a rămas întipărită pentru totdeauna în minte. Ceea ce nu reușisem eu să înțeleg este că ceremoniile de absolvire sunt organizate la fel de mult pentru părinții mândri, ca și pentru studenți – probabil chiar mai mult pentru ei. Ziua respectivă era destinată recunoștinței față de enormele sacrificii făcute de ei. Astfel că bătaia mea de joc față de fastul întregii situații a fost mai mult decât deplasată, a fost devastatoare.

La cina din acea seară, am făcut tot posibilul să-i fac să zâmbească și să uite de evenimentul neplăcut. Dar răul fusese făcut. În acea noapte, și-au luat rămas-bun aproape tăcuți, iar din tonul pe care mi-au vorbit parcă se subînțelegea: *ești pe cont propriu de-acum încolo*. Când am pus capul pe pernă, am plâns până m-a luat durerea de stomac, cuprins de remușcări și de regrete.

*

M-am întors în Palo Alto, plănuind să petrec o vară liniștită, studiind pentru examenul la Baroul din California, împărțind un apartament, departe de agitația de pe University Avenue, cu Pablo Morales. Da, eroul adolescenței mele, a cărui imagine îmi împodobea pereții dormitorului, era acum colegul meu de cameră și partener de studiu pentru pregătirea examenului de barou. Încă nu-mi linsesem rănile de la absolvire, așa că mi-am promis să rămân pe uscat toată vara. Și vorbeam serios. *Concentrează-te pe studii, treci examenul de intrare în barou și ia-o de la capăt*. Din păcate, încă o dată, venisem împreună cu mine. Și cum Stanford găzduia Cupa Mondială la Fotbal din 1994, iar în jur se petrecea non-stop, a fost imposibil să rămân treaz. Inutil să mai spun, am picat examenul.

Deși am fost profund jenat că trebuia să susțin din nou

examenul de barou în luna februarie, faptul că eram un tânăr avocat asociat la Littler Mendelson era un fel de consolare. Spre deosebire de Skadden, oamenii se purtau frumos, respectau nevoia ca angajații să aibă o viață. Și salariul era decent. Îmi petreceam zilele într-un birou din centrul orașului, cu o vedere spectaculoasă asupra Alcatrazului și a podului Golden Gate, având un volum de lucru foarte ușor de gestionat. Cu toate acestea, pur și simplu, nimic nu-mi putea stârni interesul pentru dreptul muncii și pentru ocuparea forței de muncă, așa că-mi petreceam ore întregi uitându-mă cu nostalgie pe fereastra mea la ceața după-amiezii care se lăsa în golf. În mod miraculos, supraviețuisem Facultății de Drept și reușisem să ajung pe picioarele mele într-un loc al naibii de bun. *Ar trebui să fii fericit,* îmi spuneam. *Deci de ce mă simt așa? Ce este în neregulă cu mine?*

*

San Francisco nu era New York. Dar trăiam din nou într-un mediu urban. Așa că venise timpul să o iau de unde rămăsesem. M-am mutat cu Gavin Holles, un funcționar bancar și fost înotător, cu care concurasem odată la 200 de metri fluture. Gavin este un tip grozav și a fost un coleg de cameră bun. Și, dacă ar fi să aleg un cuvânt pentru a-l descrie, aș spune „tolerant“. Împreună am petrecut multe ore de distracție bucurându-ne de viața de noapte din San Francisco, poposind dintr-un bar într-altul în drumul nostru pe promenada de la malul mării. Dar, în ceea ce mă privea, Gavin a descoperit curând că își luase pe cap mai mult decât se aștepta.

Iată un instantaneu tipic al unei zile de lucru în 1995. Perfecționându-mi competențele dezvoltate la Skadden, în general, făceam volumul cel mai mic de muncă posibil, îndeplinind doar strictul necesar care se aștepta de la mine. De multe ori plecam de la birou fără nici o țintă pe străzi, singur, lăsându-mi sacoul pe spătarul scaunului, ca să dau impresia că eram ieșit doar pe hol, că lucram într-o sală de conferințe liniștită sau că, poate, aveam o întâlnire cu un client. În jurul orei cinci, începeam să stau cu ochii

pe ceas, scrutând împrejurimile și încercând să-mi dau seama cât de devreme puteam să mă strecor afară. În drum spre portul de agrement din cartierul financiar, mă opream, de obicei, la magazinul meu preferat de băuturi alcoolice, de unde luam patru baxuri mari cu 22 de beri Sapporo și o sticlă de sauvignon alb. Pe drumul spre casă, beam cel puțin două beri, pe care le ascundeam goale sub scaunul mașinii. Restul de provizii îl ascundeam în servieta mea de piele moale. Așa, în cazul în care Gavin era acasă când ajungeam, puteam să-mi strecor prada fără frică în camera mea. Cu alte cuvinte, *începusem să ascund că beam*.

După ce beam un alt Sapporo la duș, mă duceam în dormitorul meu. Cu ușa închisă, dădeam televizorul tare ca să acopere sunetul dopului sticlei de vin, apoi îmi terminam rezerva în intimitate, în timp ce Gavin lua cina singur în bucătărie. Cu totul amețit acum, puteam întâmpina, în cele din urmă, noaptea și aventura putea începe.

Mă convinsesem singur că Gavin nu avea habar cât de depravat devenisem. Firește, de fapt, știa foarte bine. În ultimii ani, el mi-a mărturisit că știa totul. Doar că hotărâse să nu spună nimic.

În mod ironic, în timpul perioadei de doi ani în care am împărțit apartamentul cu Gavin, acesta a concurat la Ironman și ca înotător în ape libere. Deci, în timp ce eu zăceam fără cunoștință în camera de alături, Gavin se trezea, de regulă, înainte de ivirea zorilor, pentru a se antrena. La sfârșit de săptămână, pleca din oraș pentru a concura în alte competiții, de multe ori câștigând sau doar participând la tot felul de concursuri de înot pe distanță lungă în ocean sau care implicau mai multe sporturi.

– Haide, Ricky, tu ar trebui să faci chestia asta cu mine, pun pariu că ai fi foarte bun, mă lingușea Gavin. Îi plăcea să-mi spună Ricky, o poreclă câștigată după o noapte în care exagerasem cu lichiorul Sambuca. Sambuca, Richie Sambora, cuvinte similare; ați prins ideea. Nu-mi plăcea porecla asta. Dar așa a rămas.

Într-un weekend prelungit petrecut cu prietenii într-o casă pe malul lacului Tahoe, îmi amintesc că m-am trezit într-o dimineață

în jur de 10, incredibil de mahmur, găsindu-l pe Gavin împreună cu prietenul său, Greg Welch, campion mondial la Ironman, plus o grămadă de alți sportivi în bucătărie, în costume de ciclism.

– Uau, ce devreme v-ați trezit! Mergeți afară la o plimbare? am întrebat eu.

– Tocmai am terminat, amice, mi-a răspuns Greg cu un accent australian tărăgănat și prietenos, luând act de paloarea mea cu un zâmbet ușor. Cât zăcusem eu îmbibat cu alcool, echipajul făcuse deja o buclă de 144 de kilometri în jurul lacului. Pe de o parte, îmi venea să vomit numai gândindu-mă la asta. Dar pe de altă parte, am simțit o emoție cu totul diferită. Rușine. *De ce nu pot fi și eu ca ei?*

CAPITOLUL 5

Nisip alb și o linie roșie: izgonirea din rai

În primăvara anului 1995, în timp ce încă locuiam cu Gavin la Marina, m-am îndrăgostit de Michele, originară din Palo Alto, o fată cu ochi verzi, picioare lungi și părul negru. Firește, ne-am cunoscut într-un bar. Și, evident, eu eram beat.

Încă nu îmi aduc aminte cum ne-am cunoscut sau ce am putut spune ca să-i atrag atenția. Dar nu contează. Tot ce îmi amintesc este zâmbetul ei atrăgător, precum și faptul că mi-a plăcut imediat.

Michele era directorul unui gimnaziu nou-înființat, experimental, numit Academia 49ers din San Francisco, situat în estul sărac din Palo Alto și gândit pentru a oferi o atenție individualizată tinerilor defavorizați și supuși factorilor de risc. Îi respectam dăruirea față de slujba ei; era ceva ce mie mi-a lipsit cu desăvârșire toată viața. Curând ajunsesem să ne petrecem majoritatea timpului împreună în peninsulă și să fac naveta în fiecare zi până în oraș, la muncă. Prietenii ei au devenit și prietenii mei. Și familia ei a devenit și a mea. Dar lucrul cel mai bun era că iubeam. Sau, cel puțin, așa credeam atunci.

Între timp, nu-mi prea mai găseam locul la serviciu. Aveau să treacă niște ani până să înțeleg că golul din sufletul meu nu avea nimic de-a face cu slujba, că aveam nevoie de un remediu diferit. Dar, la momentul respectiv, eram convins că o schimbare de carieră ar rezolva totul. Și așa am început să-mi caut un nou loc de muncă. Din moment ce îmi plăcea filmul, m-am gândit că mi-ar plăcea

dreptul din domeniul divertismentului. Mi-am imaginat diploma de drept ca pe o pârghie pentru a intra în mașinăria Hollywoodului.

Așa că am început să-mi trimit CV-ul pe la toți cei despre care știam că aveau o legătură fie și tangențială cu Hollywoodul, inclusiv vechiului meu prieten înotător de la Stanford, John Moffett, care era pe atunci producător al show-ului zilnic de știri de divertisment *Hard Copy*. Dar nu părea să iasă nimic din asta. Apoi, din senin, am primit o invitație la un interviu de la o firmă de avocatură numită Christensen, White, Miller, Fink & Jacobs, una dintre cele mai mari case de soluționare a litigiilor din divertisment din Los Angeles. Sigur, erau litigii, nu negocia acorduri așa cum doream eu, dar era mai bine decât nimic. Era ciudat, dar habar nu aveam cum aflase firma aceasta de mine, deoarece nu le trimisesem CV-ul. *Mai bine nu întreb*, m-am gândit.

Peste câteva zile, mi-am luat un scurt concediu medical de la Littler și am sărit într-un avion spre Los Angeles pentru un interviu la firma Christensen. Când m-am așezat pe locul meu, aflat lângă culoar, am descoperit uimit că lângă mine, pe scaunul de la fereastră, stătea prietenul meu John Moffet, același John cu care petreceam în acea noapte fatidică când îmi rupsesem coastele pe stadionul Stanford. *Care erau șansele să se întâmple așa ceva?* O coincidență fericită, cu siguranță. Dar nimic mai mult, m-am gândit. Abia peste câțiva ani, am început să atribui o semnificație superioară prezenței lui John nu doar în acel zbor, dar și în viața mea. Adevărul, mi-am dat seama mai târziu, este că John era unicul motiv pentru care eu mă aflam în acel avion.

Am aflat într-un final că, în urmă cu câteva luni, John trimisese CV-ul meu unui avocat tânăr pe care nu-l întâlnisem niciodată, pe nume Chris Green, pe atunci consilier intern la *Hard Copy*. Chris a fost impresionat de competențele mele și, fără ca eu sau John să știm ceva, i-a pasat documentul lui Christensen, consilier colaborator la *Hard Copy*. Printr-o întorsătură foarte stranie a sorții, mulți ani mai târziu am avut plăcerea să lucrez în strânsă colaborare cu Chris și, în cele din urmă, am jucat un rol important

în recuperarea lui din dependența de alcool. John și Chris, prin câteva gesturi mici, au reușit să-mi schimbe complet viața. La rândul meu, mai târziu, i-am împărtășit lui Chris ceea ce mă salvase pe mine, ca să se poată salva și el.

Am primit slujba. Și, în câteva luni scurte, mi-am făcut bagajele pentru ceea ce avea să fie ultima mea mutare. Destinația: Los Angeles. Relația dintre mine și Michelle era încă în plin avânt la acel moment și, în ciuda distanței, eram hotărât s-o fac să meargă. Câteva luni mai târziu, i-am pus Întrebarea, la apus de soare, pe plaja din Santa Barbara, în timpul uneia dintre numeroasele noastre escapade romantice. Ea a răspuns da. Urma să ne căsătorim. Planul era să facem ceremonia în Palo Alto, orașul ei natal, urmând ca ea să se mute în sud, pentru a ne construi o viață împreună. Lucrurile păreau să se aranjeze.

Încă de la început, munca mea la Christensen a fost una care mă consuma, mai mult decât intensă. „Firma“, așa cum îmi place să-i spun, era căminul a nenumărați „superavocați“ din Los Angeles și terenul pentru unele dintre cele mai faimoase dispute de la Hollywood. Punea gheara pe orice, de la celebrele cazuri ale lui O.J. Simpson și Rodney King, până la politica de cel mai înalt nivel din oraș, precum și la principalele dispute între studiourile de film. Nu, ce era aici nu avea nici o legătură cu practica avocățească relativ politicoasă și manierată de la Littler. Aici se juca dur. Suflecă-ți mânecile, murdărește-te și, în cazul unora dintre angajați, împinge etica la limită. În 2006, de exemplu, unul dintre parteneri, pe nume Terry Christensen, a fost pus sub acuzare pentru că îl instruise pe faimosul detectiv particular Anthony Pellicano de la Hollywood să înregistreze ilegal un adversar dintr-un litigiu. Dramele care se jucau în sălile de la Christensen erau chestii preluate parcă de la Hollywood, din romanele lui Dominick Dunne sau din paginile *Bâlciului deșertăciunilor*. Iar eu am fost aruncat chiar în mijlocul acțiunii.

În prima mea zi, am fost chemat la biroul lui Skip Miller, unul dintre avocații cei mai de temut din Los Angeles. M-am așezat în

fața lui pentru a mi se comunica prima mea sarcină de serviciu și nu mi-a scăpat ironia faptului că îmi puneam din nou viața în slujba capriciilor unui senior puternic, pe nume Skip. Pușcașul marin devenit antrenor de înot se transformase acum într-un tenace avocat de litigii. Iar eu ajunsesem slujitorul lui supus.

Prima mea misiune a fost aceea de a formula un apel pentru un client important. Partenera junioare care se ocupa de problemă tocmai intrase în concediu de maternitate, așa că afacerea rămăsese cu totul pe mâna mea. Singur. Singura problemă? Nu mai scrisesem niciodată un apel; sarcina era, de obicei, rezervată unei mici armate de avocați, nu unui asociat care habar nu avea de nimic și a cărui unică zonă de expertiză juridică se rezuma la disparițiile prelungite de la birou. Dar nu puteam să-l las pe Skip să vadă că mă trec toate transpirațiile. Nu din prima mea zi. Așa că am înăbușit groaza care mă cuprinsese și am acceptat sarcina, iar, la plecare, el mi-a spus doar: „Nu scăpa mingea!“

Nu am făcut-o. În următoarele câteva săptămâni, m-am cufundat în materia de lucru, cotrobăind prin cutii de documente și studiind jurisprudența pentru a produce un apel care s-a dovedit esențial în câștigarea recursului. Astfel că, din acel moment, i-am aparținut lui Skip. *Eram băiatul lui*. Sigur, el era exigent. Aștepta mult de la mine. Dar, în spatele măștii intimidante, era un familist devotat și un mentor care a tras de mine la greu. Cel mai important, atunci când, în cele din urmă, am trecut prin cel mai dificil moment din viața mea, el a rămas neclintit alături de mine.

În afara biroului, un singur lucru am învățat foarte repede. Când vine vorba de băut și de condus, Los Angelesul nu se joacă. Din momentul în care începusem să mă îmbăt, pe la optsprezece ani, am fost tras pe dreapta de poliție pentru suspiciunea de conducere sub influența alcoolului de nu mai puțin de nouă ori. Pare mult. Dar, atunci când iei în considerare cât de mult am condus în stare de ebrietate, ar fi trebuit să fiu tras pe dreapta mult mai des. Putea fi ori asta, ori să ajung ciung, mort sau vinovat de moartea altcuiva. Cu toate acestea, de fiecare dată când am văzut

luminile roșii și albastre în spatele meu, am reușit cumva să scap, fără să fiu arestat. Uneori, pentru că îi amețeam cu vorba. Alteori, era doar un noroc chior. Eu prefer să cred că o entitate mai presus de mine mă avea în grijă – spuneți-i Dumnezeu, o putere superioară, îngerul meu păzitor sau univers. Eticheta contează prea puțin.

Dar norocul meu era pe cale să se epuizeze, în cele din urmă.

Era o seară deosebit de caldă de octombrie, când am început să detectez acel sentiment mult prea familiar de neliniște care începea să mă dezechilibreze. Vântul ciudat și cald dinspre Santa Ana pătrundea prin ferestrele larg deschise ale apartamentului meu, iar eu simțeam demonul adormit din mine cum începe să se agite. *Ar trebui să merg la culcare*, m-am gândit. *Am foarte mult de lucru mâine*.

Câteva minute mai târziu, însă, zburam pe șosea, prin mocirla din Westwood spre Hollywood, cu un pahar de vodcă între picioare. În urletele muzicii, mă bucuram de locul acela minunat în care percepția distorsionată face ca totul să aibă sens, în cele din urmă. *Eram pe val*. Mai târziu, după mai multe baruri vizitate – și după ce m-am alimentat mai departe cu bere, vodcă și shoturi de Jagermeister –, lichidul în care mă scăldam mă dusese într-o uitare deplină de sine. Atunci s-a întâmplat.

Bum! Următorul lucru pe care mi-l amintesc e sunetul de metal strivit, plastic plesnit și un claxon. Reușisem să distrug partea din spate a unui automobil mic. Rahat! În mai puțin de două minute, polițiștii și-au făcut apariția și, în doar câteva secunde, mi-au scos trupul de găină leșinată afară din mașină și m-au încătușat pe banca din stația de autobuz de pe colț. În L.A., polițiștii nu se joacă. Dacă te trag pe dreapta, se presupune întotdeauna că mașina este furată, că există un mandat de arestare pe numele tău, că ai o pușcă sub scaun și că ești drogat. Și, până la proba contrară, ești tratat în consecință. În cazul meu, tratamentul dur era justificat. La alcooltest am suflat și rezultatul a fost 0,29%, de trei ori și jumătate mai mult decât limita legală. Cei mai mulți oameni ar fi leșinați la

acest nivel. De fapt, orice peste 0,30% este considerat letal. Să mai conduci și o mașină? Nu era doar o idee rea, ci aproape imposibil.

Nu fusesem rănit. Din păcate, nu pot spune același lucru despre femeia în vârstă pe care o lovisem. A fost dusă la spital, suferind din cauza șocului sever, rămânând cu probleme cronice ale gâtului și spatelui. Aș vrea să pot spune că momentul respectiv mi-a umplut inima de rușine, de remușcare și de compasiune. Dar cel mai puternic sentiment era teama de a nu merge la închisoare, combinată cu durerea provocată de cătușele de oțel care îmi întrerupeau circulația în zona mâinilor. Mi-am petrecut cea mai mare parte a nopții în închisoare, înainte să primesc dreptul la un apel telefonic cu care l-am trezit pe Adam Glick, prietenul meu și fost coleg de birou de la Skadden, acum avocat în Los Angeles. A fost suficient de drăguț și a venit în ajutorul meu, mi-a plătit cauțiunea și m-a dus acasă întreg și nevătămat, chiar când soarele începuse să urce pe cer.

Ziua scadenței? Nu așa de repede. O sperietură, cu siguranță. Dar un eșec când a venit vorba de schimbarea obiceiurilor mele. Toată lumea are câte o pată în dosarul penal, mi-am spus. Ce mare scofală? M-am gândit foarte puțin la starea bietei femei pe care o lovisem, îngropându-i imaginea dureroasă adânc în inconștientul meu. Compania de asigurări o să se ocupe de asta. Pentru a mă gândi, într-adevăr, la acțiunile mele era nevoie de o schimbare în comportament, ceva pentru care nu eram gata încă.

De fapt, nici două luni mai târziu, mergeam acasă cu mașina după petrecerea de Crăciun a firmei, când poliția m-a tras din nou pe dreapta, de data aceasta pentru condus neregulamentar pe o stradă cu sens unic, în Beverly Hills. *Condus neregulamentar!* Asta se întâmpla într-o vineri, pe la trei noaptea. Și de această dată mi-a ieșit 0,27%. După un discurs moralizator, am ajuns iar la închisoare pentru o noapte. A doua pată pe dosarul penal.

Luni dimineață, am fost chemat în biroul lui Skip. Știam că era ceva în neregulă când a închis ușa după mine și m-a privit drept în ochi.

– Ia loc. Trebuie să vorbim.

Au!

– Am primit un telefon interesant ieri de la prietenii mei din poliția Beverly Hills. Conducere neregulamentară pe o stradă cu sens unic? Un nivel de alcool în sânge de 0,27%? Și, din câte am înțeles, nu este prima dată?

Skip lua o grămadă de cazuri atât pentru poliția din Los Angeles, cât și pentru cea din Beverly Hills. Și acești oameni nu erau doar clienții săi, îi erau și prieteni. De fapt, Skip avea o relație personală cu ofițerul care mă arestase. Cât am fost închis, ofițerul trebuie să-mi fi luat cartea de vizită din portofel, a observat că lucrez la firma lui Skip și i-a dat un telefon să-l anunțe. *Sunt terminat.*

– Mă concediezi?

La momentul respectiv, Skip și cu mine eram prinși până peste cap în pregătirea unui proces în apărarea managerului general al stadionului Rose Bowl, care fusese dat în judecată pentru hărțuire sexuală. Mă dedicasem în întregime acestui caz, petrecusem nenumărate ore cu clientul pe Rose Bowl, interogasem martorii, luasem toate depozițiile și elaborasem dosarele și moțiunile tuturor. În felul tipic lui Skip, am refuzat toate încercările reclamanților de a cădea la învoială și mai erau doar câteva săptămâni până la procesul la care urma să fiu avocat asistent. Primul meu proces.

– M-am gândit la asta. Dar nu. Nu-mi face plăcere să mă bag în viața ta personală. Dar ai o problemă. O mare problemă. Nu vreau să mai primesc astfel de telefoane. Și nu vreau să mai vorbesc despre asta. Doar că trebuie să faci ceva.

Mi-a dat cartea de vizită a unui avocat penalist cunoscut, un prieten de-al său, numit Charlie English, și mi-a cerut foarte clar să-l angajez imediat.

– Ne pregătim să plecăm la război. Nu-mi permit să fii în închisoare. Trebuie să știu că vei apărea atunci când trebuie și că o să fac tot ceea ce este necesar.

– N-o să te dezamăgesc.

S-a ținut de cuvânt și, într-adevăr, nu am mai vorbit niciodată despre asta.

*

În viața mea nu fusesem atât de speriat, încât, de data asta, eram hotărât să mă țin de promisiune. A doua zi, l-am vizitat pe Charlie pentru prima dată.

– Cel mai probabil vei merge la închisoare, mi-a spus direct de la început. Intimidant de înalt, avea părul cărunt și părea un tip dur de școală veche, care nu se enerva niciodată.

– Nu pot să merg la închisoare, i-am răspuns tremurând, leoarcă de transpirație. Numai gândul îmi făcea greață.

– De ce nu? Ești un infractor, a răspuns el.

Aveau să facă tot ce se putea, dar, cu două arestări, era puțin probabil să evit închisoarea, chiar și pentru cel mai bun avocat. Și el era cel mai bun.

Îmi spunea numai și numai adevărul și, în felul acesta, a subliniat și faptul că eram alcoolic.

Sigur că știam asta. La un anumit nivel, știusem dintotdeauna. De aceea n-am încercat droguri tari. Dacă aș fi încercat cocaina sau heroina, știam instinctiv că mi-ar fi plăcut imediat. Eram vulnerabil față de orice mă putea dezinhiba. Cu toate acestea, Charlie a fost prima persoană care a lipit pe mine eticheta pe care o meritam. *Alcoolic*... Era iritant. Dar, într-un fel ciudat, era o ușurare să aud cuvântul rostit, în cele din urmă. Se terminase cu aluziile. Toate cărțile erau acum pe masă.

– Mișcă-ți fundul la o întâlnire a Alcoolicilor Anonimi (AA). Astăzi, mi-a poruncit Charlie. Și eram pregătit să fac ce mi se spune.

Dar, apoi, am avut un noroc chior: tribunalul pierduse, nu se știe cum, dosarul de la prima mea arestare. *Au pierdut, pur și simplu, borderoul.* Astfel că nu am fost niciodată judecat pentru această infracțiune.

– Nu știu cine are grijă de tine acolo, sus, mi-a spus Charlie clătinând din cap... Dar așa ceva nu se întâmplă niciodată.

Niciodată.

În ceea ce privește a doua arestare, ei bine, să spunem doar că Judecătoria Beverly Hills nu a dat peste arestarea mea din octombrie. Am pledat vinovat în decembrie, ca la o primă infracțiune, și am scăpat de închisoare, primind o amendă și consiliere obligatorie pentru dependența de droguri și de alcool. Cât despre biata femeie pe care o lovisem, m-a dat în judecată. Dar asigurarea mea a rezolvat cazul.

Cu alte cuvinte, am evitat o problemă serioasă. Dar, și mai important, eram în sfârșit gata să mă confrunt cu demonii mei.

*

Nu știam nimic despre adevăratele întâlniri AA; singurul punct de referință era televiziunea de proastă calitate: imaginea unor indivizi în pardesie, așezați în semicerc, fumând, într-un subsol umed, cu capete aplecate, într-o lamentație fără sfârșit despre cât de rău le mergea și despre viețile lor distruse. Slabi, asta credeam despre ei. O parte din mine voia să mă ocup de problemele mele pe cont propriu. Dar i-am promis lui Charlie că aveam să merg. Și, oricum, exista un ordin judecătoresc ce mă obliga să particip la ele.

Prima mea întâlnire a avut loc la prânz, într-o cameră de conferințe văruită, cu lumini fluorescente, fără ferestre, în birourile Century City ABC. Planul meu fusese să ajung cu întârziere, pentru a evita contactul vizual, și să mă așez cuminte undeva, fără să intru în centrul atenției. De preferință în spate. Să suport o oră, pentru a mi se semna carnetul de prezentat în instanță, și să o zbughesc. Așa că am intrat timid pe ușă, exact când reuniunea era pe cale să înceapă. Misiune îndeplinită. Dar prima imagine a grupului mi-a spulberat toate prejudecățile. Departe de nătărăii țâfnoși cu respirația urât mirositoare și privirea încruntată la care mă așteptam, camera era luminoasă și plină de figuri zâmbitoare, un amestec de profesioniști: bărbați de toate vârstele, în costume dichisite, și femei atrăgătoare, care încă nu-și terminaseră discuțiile din pauza de prânz, în care mâncaseră salate sănătoase și băuseră cafele de la

Starbucks. Totul spunea: *Bun venit! Ia loc! Suntem aici pentru tine*.

În mod ciudat, primul meu gând a fost: *De ce sunt acești oameni atât de fericiți?* Eram absolut îngrozit.

Încercând să nu atrag atenția, am presupus cu naivitate că nimeni nu va observa că eram „nou“. Mai târziu, aveam să-mi dau seama cât de dureros de mult ieșisem în evidență, de fapt. Dându-și seama că eram un începător, Eric, un tânăr cu ochelari și figură de avocat, mi-a dat o carte albastră și zdrențuită, și mi-a cerut să citesc un pasaj intitulat „Făgăduințele“. Nu era deloc ceea ce mă așteptasem. Am înghițit în sec.

Cu mâinile tremurânde și cu vocea spartă, am început să citesc: „Dacă suntem atenți în această etapă a dezvoltării noastre, vom fi uimiți să aflăm că suntem la jumătatea…“ Dar, înainte să pot pricepe vreun pic ce voia să spună pasajul, cineva m-a întrerupt.

– Cine ești? m-au întrebat mai multe persoane la unison; întreruperea mi-a trimis fiori de panică pe șira spinării.

– Ăăă, mă numesc Rich, am reușit să bâlbâi.

– Și ce ești? a întrebat Eric.

Ce sunt eu? Ce întrebare mai e asta? M-am dus din nou cu gândul la singurul meu punct de referință – televiziunea – în căutarea răspunsului adecvat.

– Numele meu este Rich… Și sunt, ăăă… alcoolic?

Era prima dată când spuneam aceste cuvinte cu voce tare. Și, dacă mi-ar fi spus cineva că le voi rosti vreodată în fața unui grup de străini, aș fi răspuns că erau mai multe șanse să-mi fac o schimbare de sex. Dar efectul asupra psihicului meu a fost instantaneu; neașteptat de profund. Și a fost urmat de un răspuns straniu din partea grupului:

– Bine ai venit, Rich! Nu ești singur.

M-am simțit de parcă mi se luase din spate un rucsac de treizeci de kilograme și fusese înlocuit cu o pătură călduroasă, care ținea departe rușinea și mă învăluia într-un scut protector. Poate că ei chiar înțeleg, m-am gândit. Este, oare, posibil?

Tot restul orei, am ascultat cu atenție poveștile pe care le

împărtășeau oamenii. Cum a fost; ce s-a întâmplat; și cum e acum. Unii semănau foarte mult cu mine, alții erau atât de radical diferiți, încât era greu de imaginat că ne lega un numitor comun. Cu toate acestea, am fost lăsat mut de cât de mult m-am identificat cu ceea ce a avut de spus fiecare persoană în parte. Nu neapărat cu faptele și experiențele, cât cu sentimentele lor. Cu senzația că te afli în afara lucrurilor. Că ești diferit.

Dar asta nu însemna că mă lovise brusc imposibilitatea de a mai bea. Da, am început să particip oarecum regulat la aceste întâlniri. Dar încă nu-mi doream să mă arunc cu totul în schimbare; am apelat, însă, la felul meu implicit de a face față lucrurilor: să mă strecor depunând cel mai mic efort posibil. Am fost ceea ce se numește un turist.

La AA se repetă la nesfârșit: „cu jumătățile de măsură nu ajungi nicăieri“. Dar eu mă păcăleam luându-mi câteva răgazuri de la băut. Treizeci de zile acum; zece zile acolo. Chiar și șase luni, la un moment dat. Dar aceste intervale pe uscat au fost exact ce spune și numele lor: intervale de abstinență, dar departe de trezie. La acea vreme, nu înțelegeam diferența. Am presupus că era normal să sufăr în anumite perioade de sevraj, scrâșnind din dinți, rezistând pornirilor mele puternice, în timp ce plănuiam simultan ziua în care aveam să beau, în mod inevitabil, din nou. Din păcate, ziua aceea venea la intervale regulate. Recidivam din nou și din nou, de multe ori într-un mod dramatic, reluându-mi obiceiurile nu doar de la nivelul la care le lăsasem, ci, uneori, chiar depășindu-le.

Se spune că modul cel mai bun de a opri consumul de alcool este de a merge la cât mai multe întâlniri AA și pot să spun că e adevărat. Nu mai era distractiv să beau. De fapt, era groaznic. Dar rămăsese o necesitate. Am început să înțeleg cât de neputincios eram în lupta cu acest demon.

*

Cu câteva luni înainte de nuntă, i-am mărturisit lui Michele aventurile mele sordide în Southland. Ei bine, poate nu chiar totul,

dar i-am prezentat tabloul general. I-am spus că fusesem arestat pentru conducere sub influența alcoolului. Era adevărat. Am omis cealaltă arestare și am cruțat-o de detaliile dureroase. Lucruri cum ar fi faptul că beam pe ascuns. Chiulul de la muncă. Și câte un flirt ocazional despre care abia de-mi mai aminteam ceva. Apoi am aruncat bomba.

– Experiența cu poliția m-a făcut să recunosc, în cele din urmă, că sunt alcoolic. Dar acesta e un lucru bun, Michele. Merg la întâlniri AA și sunt treaz de aproape șaizeci de zile.

Asta era adevărat. Eram treaz la momentul respectiv și aveam intenția să rămân astfel.

– Ei bine, sunt destul de multe informații, Rich.

S-a purtat admirabil. A zâmbit și a încercat să fie entuziastă, dar ochii nu mint. Părea speriată de moarte. Sunt sigur că undeva, în adâncul ei, știa că aveam o problemă cu băutura. La urma urmei, eram beat când am cunoscut-o și amețit aproape de fiecare dată când am ieșit împreună. Dar cine vrea să descopere brusc că e pe cale să se mărite cu un alcoolic? Agitația ei era de înțeles.

Dar eram îndrăgostit. Eram decis să-i dovedesc că pot sta treaz și că-i pot recâștiga încrederea care scădea rapid. Să nu mai beau a devenit prioritatea mea. Am decis să-mi las deoparte rezervele legate de AA și să-i dau cu adevărat o șansă. Pentru că aveam, în sfârșit, un motiv care nu avea legătură cu mine ca să rămân treaz. Aducerea unei alte persoane în ecuație – cineva la care țineam foarte mult – a făcut ca miza să crească mult.

Între timp, planurile de nuntă mergeau mai departe și, cum marele eveniment era la doar o lună distanță, am devenit tot mai surescitat. Dar lucrurile au început să ia o întorsătură ciudată cu câteva săptămâni înainte de ceremonie. Eram la San Francisco, într-o vineri, pentru a lua depozițiile într-un caz la care lucram pentru Bob Shapiro (celebrul avocat care-l apărase pe O.J. Simpson). Am rezervat o cameră de hotel frumoasă, și mi-am prelungit ședera pentru weekend. Planul era ca Michele să vină cu mașina, cale de patruzeci și cinci de minute din Palo Alto, ca să putem petrece o

seară romantică. Dar, când am sunat-o vineri, după-amiaza târziu, pentru a verifica la ce oră ajungea, tonul ei arăta că se răzgândise.

– Nu am de gând să vin în seara asta, mi-a spus, pe un ton distant.

– Ce? De ce nu? Am rezervări la cină și tot…

– Sunt obosită. Sunt stresată din cauza planurilor cu nunta.

– Am înțeles. Știu că ai avut foarte multe pe cap. Ce pot face ca să te scap de stres?

– Nimic. E în regulă.

Dar îmi dădeam seama că avea și altele în minte.

– Ce-ar fi să vin eu la tine ca să fim împreună?

– Nu. Am nevoie doar de somn. Ieși în oraș! Distrează-te! Vorbim mai târziu.

Nu era răspunsul pe care-l așteptam.

În mod clar, ceva nu era în regulă. Dar, în ciuda instinctelor mele, am refuzat să cred că era ceva serios. Așa că am decis să pun totul pe seama unui simplu caz de stres de dinainte de nuntă. Dar ideea îmi rămăsese înfiptă în creier ca o așchie în picior. Era ca o durere surdă, de care nu puteam scăpa.

O săptămână mai târziu, mi-am luat liber de la serviciu și am plecat cu Ford Explorerul meu verde de la Los Angeles la Palo Alto ca să mă liniștesc în cele câteva zile dinaintea marelui weekend. Prietenii și rudele începuseră încet-încet să sosească din toată țara. Pe seară, înainte de a începe activitățile de grup, am scos-o pe Michele la o cină liniștită în San Francisco. Am ales un restaurant romantic de lângă Telegraph Hill, cu o priveliște superbă asupra golfului San Francisco. Dar Michele se tot foia în scaun; era evident că nu era deloc în largul ei. În cele din urmă, a început discuția. Voia, mi-a explicat, să aștepte până când ne întoarcem din luna de miere ca să semneze certificatul de căsătorie. Avea nevoie de timp, a detaliat. Pentru a scăpa de tot stresul.

A spune că solicitarea ei nu a avea nici un sens e puțin. De fapt, nu-mi venea să cred că purtam o asemenea discuție nebunească. Eram disperat să repar ruptura din intimitatea noastră, care se

agrava tot mai mult. Voiam ca ea să fie fericită, să aștepte cu nerăbdare nunta și să fie relaxată. Așa că, după ce am meditat o vreme, am cedat. După ce o făcusem să treacă prin atâtea, cu mutarea, cu condusul în stare de ebrietate, cu minciunile și lupta cu alcoolismul, m-am gândit că era cel mai neînsemnat lucru pe care-l puteam face pentru ea. Acum, gândind retrospectiv, îmi dau seama că nu ar fi trebuit niciodată să fiu de acord. Și, rememorând totul, e de necrezut pentru mine că am făcut-o.

Și, totuși, acest aranjament ridicol nu a reușit să ne apropie mai tare. De fapt, ea se îndepărta tot mai mult. În timpul repetiției pentru nuntă, care a avut loc la o cramă superbă pe dealurile din Palo Alto, Michele m-a evitat în mod evident. A refuzat chiar să mă țină de mână. Pentru un observator întâmplător, totul părea în regulă. Dar eu eram în propriul meu iad. Doamne, cât am vrut să beau în acea noapte! *Un singur pahar de alcool tare, pentru a amorți durerea*. Dar știam că nu mă puteam opri la un singur pahar.

A doua zi, pe când stăteam la discuții cu cavalerii mei de onoare, în timp ce mă îmbrăcam în anticamera localului, am zâmbit și am făcut tot ce stătea în puterea mea ca să mă bucur de acel moment, dorind să cred că totul va fi bine și refuzând să accept că eram pe cale să fac cea mai mare greșeală din viața mea. Nu o mai văzusem pe Michele din seara precedentă, atunci când ea se ferise de mine la cina cu prietenii ei, lăsându-mă să merg singur înapoi la la hotel, cu părinții mei, așa că nu puteam să nu mă întreb care mai era starea ei de spirit. Oare avea de gând măcar să apară?

A apărut, într-adevăr, și, înainte să mă dezmeticesc, s-au spus „Da“-urile și am fost declarați căsătoriți. Apoi, când a venit momentul să semneze certificatul de căsătorie, Michele s-a grăbit să spună o minciună pe care, într-un fel sau altul, judecătorul care ne-a căsătorit a crezut-o și, oricât de nebunește ar suna, chiar nu am semnat hârtia. Amețit de șoc, am trecut prin recepția în timpul căreia Michele a fost mai rece și mai distantă ca oricând.

Noaptea nunții a fost și mai rea. Încă din pragul penthouse-ului nostru, i-am cerut explicații pentru comportamentul ei inexplicabil.

Dar Michele nu mi-a răspuns, s-a retras în camera de alături și a refuzat să recunoască măcar muntele de gheață care se ridica între noi.

Cât privește luna de miere, nu m-am simțit niciodată mai îngrozitor într-un loc mai frumos, așa cum am pățit în Jamaica. În sinea mea am decis să dau înapoi; să-i ofer lui Michele spațiul solicitat pentru a scăpa de stres. Așa că, timp de cinci zile, am împărțit camera, dar abia dacă am vorbit. Ce să mai vorbim de a face dragoste; simplul contact vizual era o provocare.

În dimineața celei de a cincea zile, m-am dus să fac o baie în ocean. După zilele mele de la Stanford, rareori mă mai udam dacă nu eram la duș. Dar, în acea zi, pe când înotam în larg și mă bucuram de curentul cald din Caraibe, memoria musculară a preluat controlul. Dintr-odată, m-a cuprins iar dragostea mea profundă pentru apă și am început să mă întristez, gândindu-mă cât timp trecuse de când nu mai înotasem. M-am tot gândit la cât devenisem de deconectat de la această importantă parte a miezului ființei mele și, fără să mă gândesc, am început să dau din mâini și din picioare tot mai repede, până când am ajuns să alerg de-a dreptul prin apă. Pentru un scurt moment, am simțit că aveam locul meu pe lume. Pentru că acolo totul avea un sens. Știam cine sunt.

Minutele treceau. La un moment dat, când mi-am aruncat brațul stâng deasupra capului, am simțit dintr-odată cum verigheta îmi alunecă de pe inelar. În câteva secunde, a ajuns pe fundul mării, la vreo treizeci de metri. M-am scufundat imediat să o caut, dar căzuse prea adânc. Și apa era prea tulbure chiar și să pot vedea, ce să mai vorbim de a o regăsi. Nu, inelul se pierduse. *Perfect*, m-am gândit. Ceva ce te-ai aștepta să vezi într-un film ieftin.

Am înotat înapoi spre mal, m-am dus pe plajă și m-am postat în fața lui Michele, care se bronza în liniște.

– Mi-am pierdut verigheta, i-am spus ca pe un fapt divers.

– A, bine. Probabil e mai bine așa, a răspuns ea, deloc afectată de veste.

Nu-i mai puteam suporta nonșalanța nici un minut în plus.

Trăgând adânc aer în piept, m-am pregătit sufletește.

– Gata, Michele. E timpul să fim serioși.

Am scos o piatră netedă din nisip și am postat-o în fața ei.

– Vezi această piatră? Asta ești tu. O insulă. Am crezut că, dacă îți dau spațiu și timp pentru a scăpa de stres, așa cum ai cerut, o să te deschizi din nou pentru mine. Dar lucrurile s-au înrăutățit. Nu vorbești cu mine. Nici nu mă lași să te ating. Nu mai știu cine ești. Trebuie să-mi spui ce se întâmplă. Pentru că, pur și simplu, nu mai pot suporta această tăcere nici un minut în plus.

– Nu am nimic de spus, a răspuns ea și mă îndoiesc că inima i-a bătut măcar puțin mai tare.

Cum e posibil? m-am gândit, cu totul uluit. Era evident că situația nu ducea nicăieri. Planul meu eșuase. Se terminase. Chiar înainte de a începe, această „căsnicie“ se încheia. Disperarea se transforma în mânie. Mutarea era la mine.

– E timpul să pleci acasă. Fă-ți bagajele. Vreau să pleci până la noapte.

– Bine.

Și, fără să manifeste vreo emoție, în afară, poate, de un sentiment de eliberare, ea s-a ridicat, și-a strâns calmă lucrurile și s-a dus în cameră, lăsându-mă singur pe plajă, fără să am absolut nici un indiciu despre motivul pentru care ceva odată așa de frumos se putea termina atât de oribil.

Ea a plecat și am mai văzut-o o singură dată, când am făcut o scurtă și foarte neplăcută vizită, după întoarcerea mea din luna de miere, la părinții ei, pentru a prelua darurile de nuntă trimise de prietenii mei și de familia mea, ca să le poată fi returnate.

Însă, în acea noapte, la numai câteva clipe după plecarea lui Michele, o veche cunoștință și-a făcut iar apariția. Demonul meu. Am ridicat telefonul și am format un număr.

– Room service? Aș dori un bax de douăsprezece Red Stripe, vă rog.

Șase luni fără să mă ating de alcool aruncate pe fereastră.

*

După câteva câteva zile în care m-am pierdut în sticlă, am reușit, în cele din urmă, să mă întorc la Los Angeles și, odată întors, nu am pierdut nici o secundă și i-am căutat pe prietenii lui Michele pentru a vedea dacă puteam scoate de la ei ce se întâmplase cu adevărat cu cea care aproape că îmi fusese soție. Mi-e teamă că m-am comportat după modelul Perry Mason, purtându-mă cu acești oameni fără vină de parcă ar fi fost în boxa martorilor. În cele din urmă, totuși, una dintre prietenele lui Michele s-au destăinuit, izbucnind în plâns.

– E vorba de o aventură. Îmi pare atât de rău.

După cum am aflat, în timpul logodnei noastre, când eu eram la Los Angeles, Michele se îndrăgostise de vecinul de alături, din complexul ei de apartamente. Dorise să anuleze nunta, dar, pur și simplu, nu avusese curaj. Așa că a făcut ce știa mai bine: m-a îndepărtat, în speranța că voi avea suficientă coloană vertebrală și respect de sine ca să fac ceea ce ea nu putea. Dar lucrurile s-au întors împotriva ei. Și, apoi, a fost prea târziu. Presupun că ar fi trebuit să intuiesc ceva. Era singura explicație care avea un sens în toată mizeria asta derutantă. Cu toate acestea, fusesem complet orb.

Înarmat cu aceste informații noi, în aceeași noapte, am sărit în mașină și am condus spre nord până în zori, și am ajuns în Palo Alto ca să am o discuție cu Michele. Singura ei remarcă?

– A fost doar o petrecere. Nu văd ce mare scofală.

Pe bune, chiar spusese asta? Când am ieșit cu mașina din parcare, nu am simțit decât furie. Toate sentimentele de trădare, furie și confuzie pe care le lăsasem în trecut m-au copleșit din nou. *Aveam nevoie de ceva de băut*.

CAPITOLUL 6

La lumină

Sigur că voiam să fiu treaz. Dar să iau măsurile necesare nu doar ca să îmi ating scopul, ci și ca să rămân așa s-a dovedit a fi o sarcină de care eram, pur și simplu, incapabil. Timp de nouă luni după eșecul care fusese nunta mea, am tot încercat să mă recuperez, dar nu s-a lipit nimic de mine. Cu fiecare recidivă, mă deprimam și mai tare, până am început să-mi pierd cu totul speranța că voi reuși vreodată să duc o viață „normală“.

Date fiind absențele mele din ce în ce mai frecvente, era doar o chestiune de timp până să fiu concediat. Părinții mei nu erau doar sătui, ci de-a dreptul speriați de moarte. În timpul unei vizite a tatălui meu, în ianuarie 1997, am fost incapabil să mă întâlnesc cu el treaz. A trebuit să dau gata două cocktailuri de dimineață pentru a-mi calma nervii suficient ca să merg cu el pe stradă pentru a bea o simplă ceașcă de cafea.

– Știu ce se întâmplă, Rich, m-a informat tata cu asprime, atunci când ne-am întors la apartament. Știi că te iubim mai mult decât orice pe lumea asta. Și îmi pare atât de rău pentru tot ce s-a întâmplat. Dar mama ta și cu mine nu putem continua să vedem cum te distrugi în felul acesta. Dacă îți revii, dă-ne un semn. Dar, până atunci, nu vrem să mai auzim de tine. Ești pe cont propriu. La revedere!

Și, uite așa, familia mea a dispărut, pur și simplu. La fel și sănătatea mea. Am devenit doar un creier îmbibat în alcool, fără nici o speranță, care sigur avea să se stafidească și să aibă parte de o moarte lentă și solitară.

Dar, fără ca eu să știu ceva la momentul respectiv, întorși în DC părinții mei căutau consiliere nu doar pentru a înțelege alcoolismul, ci și ca să se apere de durerea decăderii mele rapide. Au început să meargă la reuniuni AA, găsindu-și liniștea în aceste grupuri de sprijin pentru cei ale căror persoane dragi suferă de alcoolism. După câteva luni de la vizita tatălui meu, am primit un telefon neașteptat.

– Am de gând să spun asta o singură dată. Și apoi nu vei mai auzi de noi, mi-a spus tata de la celălalt capăt al liniei. Am găsit un psihiatru. A ajutat o mulțime de alcoolici. Ce faci cu această informație depinde numai de tine. Dar credem că ar fi o idee bună să-l vezi.

Super. Un psihiatru. *Exact de asta am eu nevoie.*

Poate pentru că, în ciuda tuturor eșecurilor mele, îmi doream cu disperare aprobarea tatei. Cuprins de remușcare, mi-am amintit cuvintele lui iubitoare de sprijin din perioada de după nuntă. *Te iubim, Rich, și vom trece peste asta… împreună*. Sau poate pentru că în adâncul meu încă sclipea lumina slabă a unei speranțe cum că aș putea să înving în vreun fel acest lucru. *Poți fi o victimă. Lasă asta să te distrugă sau alege să fii puternic…*

Abia după o altă recidivă dureroasă – când am avut un scurt moment de luciditate – am făcut rezervarea.

Când am oprit în parcarea de două etaje a clădirii de birouri de dincolo de perimetrul Aeroportului Internațional Los Angeles, în Ford Explorerul meu ponosit, încă nereparat după accidentul pe care-l făcusem în stare de ebrietate, nu mă puteam gândi decât că *e o altă zi, același rahat*.

Dar, în clipa în care am luat loc în biroul doctorului Garrett O'Connor, un irlandez cu părul cărunt, în sacou de tweed și cu cravată, mi-am dat seama că nu avea să fie o întâlnire obișnuită. Pe parcursul primei noastre ore împreună, el nu a pierdut nici un moment ca să mă facă praf, cu o precizie de laser.

– Ești ceea ce eu numesc un om unic într-o fază terminală. Crezi că ești special. Problemele tale sunt remarcabile și unice. Oamenii

ca tine mor.

Nici nu se punea problema unei intrări line în subiect. A continuat:

– Dar nu ești decât un alcoolic ca oricare altul. Nimic mai mult, nimic mai puțin. La fel ca mine.

Garrett m-a informat că fusese un alcoolic notoriu în trecut, dar că nu mai băuse de zeci de ani.

– Ai nevoie de tratament și, până când n-o să înțelegi asta, nici n-o să te însănătoșești.

Prin „tratament“, Garett înțelegea clinica de dezalcoolizare. Cel puțin treizeci de zile, unde nu aș avea de făcut altceva decât să mă concentrez pe problemele mele, într-un mediu extrem de controlat. Eu nu auzeam, însă, decât *spital de nebuni*. Și nu voiam să cad în capcană.

Dar am fost de acord să revin. În următoarele două luni, am mers săptămânal la el. Până într-o zi, când nu am ajuns și am ratat programarea din cauza unei noi recidive. Săptămâna următoare i-am spus ce se întâmplase, cu o vulnerabilitate și cu un nivel de onestitate pură, pe care nu reușisem să le manifest la nici una dintre întâlnirile AA la care participasem în ultimele cincisprezece luni.

– Deci, într-un final, ești gata să vorbim despre tratament?

– Eu încă mai cred că pot să mă descurc fără dezalcoolizare. Mai vreau o șansă. Dacă recidivez, mă duc. Ai cuvântul meu.

– Ultima dată când am auzit scuza asta, tipul a murit sufocat cu propria vomă. Ești sigur că vrei să riști?

Am dat din cap. Garrett a înțeles. Nu pentru că ar fi crezut că era un plan bun. Pentru că nu era. Ci doar pentru că înțelese un lucru important: *nu poți ajuta pe cineva care nu vrea să fie ajutat*.

Așa că m-am întors pentru încă o tură în caruselul AA. În primul rând, pentru că mi-era o frică de moarte de dezalcoolizare. Dar eram o bombă cu ceas. Și, destul de previzibil, peste câteva săptămâni am dat-o din nou în bară.

L-am sunat pe Garrett din biroul meu ca să-l înștiințez că planul

meu eșuase, așa cum era de presupus.

– Eu pot să-ți pregătesc un pat la Springbrook până mâine, a răspuns el.

Springbrook North-West era centrul său de reabilitare preferat. Nu genul de loc scăldat de soare în care mergi în vacanță la spa, din visele mele, ci un loc cu un program de recuperare extrem, așezat undeva printre fermele din nordul Oregonului. Rapiditatea cu care s-au petrecut lucrurile a fost înfiorătoare. Dar o înțelegere este o înțelegere. Știam că, dacă nu luam măsuri imediat, voința mea avea să se diminueze. Așa că am intrat hotărât în biroul domnului Miller să-i dau vestea personal.

– Am nevoie de un concediu pentru probleme personale.

N-a trebuit să spun mai mult. Știa exact ce însemna asta.

– Fă ceea ce trebuie să faci. Stai cât timp ai nevoie. Vom fi în continuare aici pentru tine, atunci când ești gata să te întorci.

Era un sprijin incredibil venit din partea unui om care nu suporta proștii și a cărui limită a răbdării fusese din plin pusă la încercare.

Înarmat cu încurajarea venită din partea lui Skip, am ieșit pe 2121, Bulevardul Stelelor, pentru a mă bucura de soarele strălucitor și pentru a mă duce direct la magazinul de băuturi alcoolice. Mai aveam o noapte de băut și nu aveam de gând s-o risipesc… pentru că, în ciuda atâtor suferințe, încă nu voiam să renunț la acest fel de viață.

Clătinându-mă prin apartamentul meu, în primele ore ale nopții, eram pe jumătate gata să renunț la înțelegerea făcută cu Garrett când am zărit nenorocita de fotografie. 1929, Universitatea din Michigan, echipa de înot – fotografia bunicului meu, dăruită de mama, dintr-o imprudență, zăcea cu susul în jos pe podeaua din camera în care se desfășura viața mea stearpă. Stătea acolo de luni de zile fără ca măcar să o văd. Dar dintr-odată am simțit că îmi vorbea, că mă chema prin ceața alcoolului. Am luat-o cu grijă și am atârnat-o din nou pe perete gol de deasupra. Apoi m-am holbat, pur și simplu, la ea. Triumful în galben și albastru, acum pierdut în

tonurile de sepia ale fotografiei, aparținând tizului meu, Richard Spindle, mă privea și ea și îmi vorbea din lumea de dincolo: *De ce îți faci așa ceva? Tu nu ești ăsta, Rich.* Rușinea pe care-o simțeam era de nesuportat.

*

Situat la aproximativ 40 de kilometri sud-vest de Portland, Springbrook North-West este un centru de reabilitare (achiziționat de Hazeldon în 2002), ascuns de terenurile agricole împădurite ale fermelor din Valea Willamette. Cuprinde mai multe dormitoare cu tavanul jos, săli de întâlniri, birouri și o cantină comună, amintind de un mic internat într-un peisaj cu câmpuri verzi. O pădure deasă îl înconjoară ca un șanț de protecție.

Dar, în acea noapte întunecată a sosirii mele, îmbibat de alcool, n-am văzut nimic, fiindcă vederea și echilibrul îmi erau compromise când am ieșit din mașină și, temător, mi-am croit drum până la treptele de la intrarea principală, iar apoi am împins ușile duble care dădeau într-un birou de primire luminat extrem de puternic.

– Rich Roll aici. Se prezintă la datorie, am glumit eu cu asistenta deloc amuzată.

Ea mi-a evitat privirea și, fără să piardă vremea, mi-a deschis fermoarul de la geantă, începând să-mi scotocească prin lucruri.

– Hei, sunt lucrurile mele! am protestat eu cu limba împleticită de cele douăsprezece beri luate la bord pentru călătoria respectivă. Fără să-mi dea vreun răspuns, ea a continuat să-mi arunce hainele pe blat, scotocind după droguri în fiecare buzunar și spațiu îngust, desfăcând capacele tuturor produselor mele de toaletă, căutând până și în căptușeala interioară a genții. Dependenții nu sunt oameni de încredere. Iar tentativele de contrabandă fac parte din rutină.

După ce mi-a verificat bine bagajele, asistenta m-a condus într-un dormitor mic, chiar în spatele biroului: aer de spital, plus șarmul unei baze de recrutare. Am închis ușa după mine, am picat

îmbrăcat pe salteaua de plastic și am adormit imediat.

În dimineața următoare, m-am trezit într-o ceață totală. Frecându-mă la ochi și trăgând adânc aer în piept, m-am ridicat în capul oaselor care mă dureau, m-am smuls din cearșafurile ieftine și jilave și m-am dus la fereastră. Cerul mohorât din Oregon m-a lovit ca o presimțire care a început să-mi zvâcnească ritmic în tâmple. Și, apoi, mi-am amintit. Era 7 iunie 1998. *Măiculiță! Sunt la dezalcoolizare.*

Așa a început prima zi a încarcerării mele voluntare, alături de deținuți din toate categoriile sociale – persoane care nici într-un milion de ani n-ar fi intrat în legătură unele cu altele. Medici, poeți, profesori, preoți, studenți, piloți, vânzători de droguri, barmani, mame de fotbaliști, agenți de vânzări și bancheri. Mulți dintre ei cu niște probleme mai grave decât vă puteți imagina.

Problemele mele părea mici prin comparație. *Eu nu sunt ca ei*, îmi spuneam în mod repetat.

Dar zidurile de demarcație pe care le ridicasem aveau să cadă foarte curând. Una dintre primele sarcini – Pasul 1, cum e numită – a fost de a pune pe hârtie povestea detaliată a celor mai catastrofale zece escapade ale mele în stare de ebrietate. Apoi am fost obligat să citesc povestea de douăzeci de pagini cu voce tare în fața întregului Springbrook, pacienți și personal.

La scurt timp după aceea, am fost chemat în biroul directorului executiv al așezământului; din respect, să-i spunem Paul. Paul era un dependent în curs de reabilitare, care, cu câțiva ani în urmă, dăduse o carieră promițătoare în domeniul editorial pe praful alb din Columbia. Dar el reușise să ajungă de partea cealaltă întreg. Pe parcursul lungului drum până aici, Paul ascultase toate poveștile posibile, auzise toate scuzele posibile și nu înghițea rahaturi.

– Îmi aduci aminte de Jay Maloney.

Cândva agent al tinerelor talente de la Hollywood și cel mai tânăr dintre „Junii Turci“, de tristă celebritate, din cadrul CAA, agenția cea mai de succes din Tinseltown, charismaticul Maloney reprezentase superstaruri, cum ar fi Martin Scorsese, Leonardo

DiCaprio sau Dustin Hoffman, înainte să ajungă în cădere liberă din cauza dependenței de droguri. Și, în ciuda mai multor sesiuni de dezintoxicare, incluzând o ședere la Springbrook de un an sau doi, Jay nu reușea să nu bea. La cincisprezece luni după această conversație, avea să se spânzure la duș. A murit la 35 de ani.

– Noi credem că ar trebui să iei în considerare un sejur prelungit. Ești tânăr. Dar alcoolismul tău a progresat ca al unui băutor cronic de șaizeci și cinci de ani. Și, dacă nu faci din asta prioritatea ta numărul unu, ai să ajung la fel ca Jay.

La momentul respectiv, planul meu era să-mi refac viața ca prin magie. Maximum trei săptămâni. Deja suferam de anxietate acută după confiscarea telefonului mobil. Și eram obsedat de ideea că acasă timpul trecea fără mine. Dar cuvintele lui Paul m-au ajutat să-mi dau seama că prioritatea mea numărul unu, la fel ca a lui Jay, fusese cariera, nu să nu mai beau. Și că, dacă făceam acest pas final, nu va mai exista nici o carieră. Nu, dacă nu făceam asta acum, și bine, nu mai aveam nici un viitor.

Așa că am acceptat. *Am fost de acord să cooperez,* stând acolo o sută de zile, până la urmă.

*

„Trebuie să schimbi un singur lucru, Rich. Totul.“

Cuvintele descurajatoare venite de la Stan, consilierul de la Springbrook atribuit mie, tâmpitului rigid și jalnic. Cândva un avocat de succes, dragostea lui Stan pentru ac l-a lăsat fără adăpost, l-a făcut să fie exclus din barou și să-și piardă casa înainte să ajungă să scape de dependență și să se reinventeze în calitate de consilier pentru droguri și alcool. *Să trecem la treabă.*

În fiecare dimineață, alarma suna la 6.30 pentru prima din multele sesiuni de grup și sesiuni de consiliere private ale zilei. În unele zile era dureros. În altele, ilar. Și de multe ori apăreau conflicte, ca atunci când am încercat, pe ascuns, să o duc la aeroport pe Jen, o tânără profesoară universitară cu un obicei urât legat de heroină, care decisese să se întoarcă la New York în ciuda sfatului

medicului. După șmecheria asta a fost cât pe ce să fiu dat afară.

Apoi mai erau temutele weekenduri cu familia. Două zile de terapie de grup ca o tortură, cu părinții și sora mea, în care eram bombardat cu o litanie a eșecurilor mele. Toți se străduiau să ofere o listă completă a modului în care fiul/fratele lor drag i-a umilit, a abuzat de încrederea lor și i-a dezamăgit cu totul.

A fost greu, ca să nu spun mai mult. Dar, răsunându-mi cuvintele lui Paul în urechi, am decis că, dacă aveam de gând să stau aici, voi renunța la încăpățânările mele și o să fac, pur și simplu, ce mi se spunea. Voința. Și, în timp, am început să mă deschid, ajungând, în cele din urmă, să înțeleg că nu aveam absolut nici o putere nu doar în ce privește alcoolul, ci în majoritatea celorlalte lucruri din viața mea. Iar convingerea mea că puteam găsi o modalitate de a-mi controla consumul de alcool îmi lăsase sufletul nu doar imposibil de gestionat, ci de-a dreptul în ruine.

Dar, cel mai important este că am aflat că nu era vina mea. Sufeream de o boală. Și, așa cum un diabetic are nevoie de insulină, și eu aveam nevoie de tratament. Doar că tratamentul pentru alcoolism nu vine sub formă de medicamente. *Soluția este una spirituală.*

Niciodată nu am fost o persoană religioasă, cu atât mai puțin spirituală. De fapt, nu pot spune că știam măcar ce însemna acest cuvânt. În copilărie, participasem pentru scurt timp la slujbele de la Școala prezbiteriană de duminică, dar nu se legase nimic de mine. Cu toate acestea, nu eram nici ateu. Faptul că eram încă în viață era mărturia puternică a faptului că ceva dincolo de conștiința mea avea probabil grijă de mine. Dar nu găsisem nici răspunsuri, să nu mai vorbesc de consolare, în biserică. Nu, religia nu era pentru mine, asta se decisese cu mult timp în urmă. Și, din acel moment, singura dată când am fost văzut șezând în strană a fost la vreo nuntă sau la slujba din Ajunul Crăciunului, cu părinții mei.

Dar o recuperare de durată, am ajuns să înțeleg, este pur spirituală, fondată pe convingerea că numai o putere mai mare decât mine îmi poate reda sănătatea minții.

– Să recunoaștem, Rich. Cel mai bine ți-a folosit rațiunea când te-ai internat. A venit timpul să lași deoparte voința proprie. Pentru că barometrul este stricat. Dacă te uiți la ea în mod obiectiv, este ceva care ți-a distrus, în esență, viața. Și această problemă, pur și simplu, nu se poate rezolva cu mintea. Așa că, eliberează-te odată!

Nu am înțeles de la început. Cine mai eram eu fără voința mea? Asta nu însemna că renunț? Dar Stan părea să știe despre ce vorbea. El mai ajutase sute de oameni înaintea mea să se reabiliteze. Cine eram eu să-i contest metodele? Așa că am fost de acord.

Reacția mea imediată? Eliberare. O mare povară s-a ridicat de pe umerii mei. Mi-am dat seama că, făcând o simplă alegere, nu mai trebuia să fiu singurul responsabil pentru rezolvarea tuturor problemelor mele. Asta nu însemna că renunțasem la orice control asupra vieții. Doar că devenisem dispus să fac ceea ce a fost întotdeauna atât de dificil pentru mine: nu doar să cer ajutor, dar să fiu dispus să-l și primesc. Și, ca recompensă, am început să-i ajut pe alții – pentru că s-a dovedit că o piatră de temelie a reabilitării era să-i ajuți pe ceilalți.

Se spune că alcoolismul este o boală de percepție. Schimbă-ți percepția, schimbă-ți realitatea. Pe măsură ce săptămânile petrecute la Springbrook se transformau în luni, am început să înlocuiesc punctul meu de vedere deformat cu o lentilă fină prin care vedeam clar realitatea. Primul pas a fost să țin un jurnal scris, plin cu toate resentimentele, temerile și prejudecățile mele față de alții, într-o încercare de a-mi descoperi propriile „defecte de caracter“. Proiectul a durat săptămâni întregi, ajungând, în cele din urmă, la peste o sută de pagini. De exemplu, aveam resentimente față de tata pentru succesul său și pentru că proiecta asupra mea așteptări la care nu am simțit că m-am ridicat vreodată. Și mă simțeam umilit de faptul că nu creșteam în ochii lui. Dar inventarul acesta m-a ajutat să înțeleg că emoțiile mele au fost, în primul rând, inventate; apoi, greșite și prost direcționate. În spatele lor era o profundă nesiguranță: o nevoie disperată de aprobare, înrădăcinată

în stima de sine extrem de scăzută.

Și toate aceste sentimente confuze se strângeau într-o singură emoție. Frica. Teama de oameni. Frica de situații și de instituții. Teama de nesiguranța economică, de necunoscut și de evenimente care n-au avut loc încă și care poate nici nu vor avea loc. Pe scurt, teama de tot.

Și pentru frică nu există decât un singur leac. Credința.

*

Ca să elimin acest decalaj, pentru început, am avut o altă sarcină obositoare în care am fost obligat să împărtășesc – cu voce tare! – tot inventarul meu de fapte morale sau mai degrabă imorale, care ajunsese la dimensiuni enciclopedice. Una e să-ți recunoști greșelile față de tine însuți. La un anumit nivel, cu toții facem asta. Dar să-ți expui fiecare colț întunecat al sufletului în fața unui străin?

– Ce naiba are de-a face această activitate absurdă cu renunțarea la alcool? l-am întrebat pe Stan.

– Dacă nu duci gunoiul afară, casa o să-ți pută ca dracu'. Iar putreziciunea duhnitoare te duce întotdeauna înapoi la consum de alcool.

Astfel că următoarele cinci ore i-am mărturisit unui preot prietenos (deloc persoana pe care aș fi ales-o eu) resentimentele mele față de absolut fiecare persoană pe care am cunoscut-o vreodată, adică toată lumea, de la mama la poștaș. Dar chiar și atunci când îmi aminteam unele dintre episoadele cele mai jenante și urâte din viața mea, el nu a tresărit nici măcar o dată. Și când am terminat – trupul fiindu-mi epuizat, iar sufletul, expus și întors pe dos –, el mi-a pus o singură întrebare:

– Ești gata să renunți la toate astea?

– Da.

– Bun. Pentru restul zilei, vreau să te abții de la a vorbi cu cineva. Găsește un loc liniștit. Meditează la ceea ce am făcut azi. Și, când ești gata, cere ca toate aceste defecte de caracter să dispară.

Știam locul perfect pentru a petrece o zi liniștită. Am sărit în

mașină, m-am îndreptat spre vest, spre Cannon Beach, o destinație de weekend într-un sat amplasat pe coasta aridă a Pacificului din Oregon. Fără radio, fără muzică. Doar eu și gândurile mele. Când am ajuns în acel cătun cu aerul impregnat de sare, am parcat pe țărmul bătut de vânturi și am mers până la plajă. Cu soarele spre apus și refluxul în plină desfășurare, plaja părea să se întindă la nesfârșit, iar strălucirea portocalie a amurgului trimitea umbre lungi peste luciul sticlos al nisipurilor umede.

Desculț, cu inventarul în mână, am mers pe plajă până am găsit un loc ferit. Și o vreme, pur și simplu am stat acolo, umplându-mă de toate și meditând nu numai la evenimentele de peste zi, dar și la toate deciziile, emoțiile și acțiunile din trecutul meu irosit.

Și, când am terminat, am făcut ceva de neconceput. M-am rugat. Nu la Dumnezeul școlii de duminică din copilăria mea. Nici la Dumnezeul oricărei biserici în care am intrat vreodată. În schimb, m-am rugat la un Dumnezeu așa cum îl înțelegeam doar eu, cerându-i să fiu curățat de defectele de caracter care au precipitat decăderea mea.

Apoi am aprins un chibrit și mi-am ars, pur și simplu, inventarul până n-a mai rămas din el decât cenușă în nisip. Nu numai că am dus gunoiul. L-am și incinerat. În cele din urmă, m-am eliberat de toate.

Până azi, rugul funerar de cenușă care a fost inventarul meu se află într-un castron tibetan de pe noptiera mea, ca o reamintire constantă a acelei zile, care a pus în mișcare un nou mod de viață.

Unul dintre lucrurile cele mai profunde pe care le-am înțeles în acest proces de eliminare a poverilor a fost revelația că nu mai nutream nici mânie, nici resentimente față de Michele, nici măcar nu m-am mai victimizat cu privire la căsătoria care n-a fost să fie. În mod miraculos, mi-am dat seama că eu, mai mult decât Michele, făcusem ca relația noastră să se clatine, că eu declanșasem toate evenimentele care culminaseră cu bătaia de joc ce fusese nunta noastră. Eu fusesem cel egoist. Eu mințisem în mod repetat, eu călcasem strâmb la beție; eu abuzasem de încrederea ei până când

o pierdusem cu totul. Privind înapoi, e uimitor că relația a rezistat atâta. Eliberat de resentimente, acum nu mă raportam la ea și la relația noastră decât cu dragoste.

Am ajuns să consider că în distrugere există și o mare frumusețe. Gândindu-mă acum la lucrurile astea, nu se poate nega faptul că nunta care aproape m-a distrus a fost necesară pentru mântuirea mea finală. Și pentru asta îi sunt – și îi voi fi întotdeauna – veșnic recunoscător.

*

Am plecat de la Springbrook în septembrie 1998, încercând, oarecum neliniștit, să-mi găsesc drumul. Știam cu certitudine un lucru. Viața de corporatist într-o mare firmă de avocatură nu era pentru mine. Cu toate acestea, m-am întors la munca mea de la Christensen; îi datoram lui Skip măcar atât. Dar, în tot acel răstimp, abstinența a fost cariera mea. De fapt, viața mea în afara biroului era dedicată cu totul reabilitării. Participam la trei întâlniri pe zi, urmate de mese cu prieteni noi, care nu beau.

În cele din urmă, proaspăt regăsita luciditate mi-a spus că trebuia să iau o decizie cu privire la cariera mea. Puteam continua să tind spre ceea ce se aștepta de la un om cu educația mea, o cale pe care mulți am văzut că o preferau, dar care știam acum prea bine că m-ar duce din nou la disperare. În schimb, puteam alege să cred că viața mea valora mai mult decât renumele firmei la care lucram sau decât mașina pe care o conduceam și să cred că mă aștepta ceva mai semnificativ dacă aveam curajul să mă eliberez. Voiam cu disperare să cred în alternativă și, în cele din urmă, cu ajutorul celor din jur, mi-am făcut curaj pentru pasul cel mare.

– Nu mă duc peste drum pentru mai mulți bani, i-am spus lui Skip, dându-i vestea. Nu mi-am găsit alt loc de muncă. Știu doar că trebuie să fac altceva cu viața mea.

Surprinzător, Skip a fost remarcabil de calm.

– Ei bine, e prea greu dacă nu te distrezi.

Să te distrezi? Cine naiba crede că lucrurile astea sunt

distractive? Lui Skip așa i se părea. Bravo lui.

– Ei, și ce ai de gând să faci? m-a întrebat el.

– Nu am nici cea mai vagă idee.

Și ăsta era adevărul.

*

Nu m-am simțit niciodată mai liber – nici mai îngrozit – decât în acea zi.

Și, totuși, o ocazie s-a ivit aproape imediat: un loc de muncă part-time oferit de un fost client de la Christensen. Era departe de a fi ideal, dar era un pas înainte. Acesta a fost urmat, la scurt timp, de apeluri de la prietenii din industria de divertisment care doreau sfaturi cu privire la o afacere sau alta. Credința, se pare, dădea roade.

În această perioadă, am început să fac cursuri de yoga. Într-o zi, era și ea acolo. Julie.

Sărea în ochi printre multele frumuseți care se înghesuiau în studiourile luminoase și aerisite din Brentwood; mi-a atras privirea pielea ei măslinie când își flexa brațele slabe în ritmul pozițiilor. Părul lung și negru, cu extensiile sale portocalii și albastre atrăgătoare, se unduia în ritmul coloanei sonore. Ce m-a captivat însă cel mai mult a fost zâmbetul ei cald și atrăgător și strălucirea din ochii ei care o făceau râvnită de puținii heterosexuali suficient de îndrăzneți să se prezinte la un curs de yoga.

Aveau să treacă săptămâni bune până să am curajul de a vorbi cu ea, dar, cu toate acestea, l-am anunțat cu îndrăzneală pe prietenul meu Mike Minden că „mă voi căsători cu fata asta“. Nu știu de unde venea convingerea mea. Dar, la fel cum am știut că plecarea de la Christensen era mișcarea corectă, pur și simplu am știut. Nu erau vorbe goale sau false speranțe. Era un fapt.

Câteva luni mai târziu, m-am trezit într-un refugiu de yoga din Ojai, sărutându-mă cu Julie pentru prima dată în Kiva, un sanctuar dintr-o peșteră subterană dedicată ceremoniilor spirituale. De atunci am rămas împreună.

Mă gândisem că următoarea mea iubită avea să fie mult mai tânără decât mine – trăind o viață simplă și fără obligații. Pentru a împrumuta un termen peiorativ, o persoană fără un bagaj emoțional. Dar dragostea nu funcționează așa. Proaspăt divorțată și mai mare decât mine cu patru ani, Julie se întâmpla să fie mama a doi băieței – Tyler, de patru ani și Trapper, de trei ani. Nicidecum o situație simplă. Nu-mi imaginam că m-aș fi băgat vreodată într-o asemenea ecuație complicată. Și, ca să fiu sincer, nici mie nu-mi lipseau deloc bagajele. Ai grijă, m-au avertizat mai mulți prieteni. Dar inima face ce vrea ea, iar eu mi-o doream pe Julie.

Nu-mi puteam lua ochii de la ea. Dar mă îndrăgostisem de ceva ce era dincolo de frumusețea ei. Era o femeie puternică, înțeleaptă și cu personalitate, dar niciodată nu se lua prea în serios. Dacă o întreba cineva cât i-a luat să picteze o pânză superbă, răspunsul ei era mereu: „Toată viața“. Și părea să nu sufere de teama care mie-mi controlase viața atât de mult timp. Cunoscând bine mai multe meserii, era artist, yoghin, sculptor, muzician, constructor, proiectant și vindecător – cu alte cuvinte, o forță a naturii. Până în prezent, e cea mai tare femeie pe care am întâlnit-o vreodată.

*

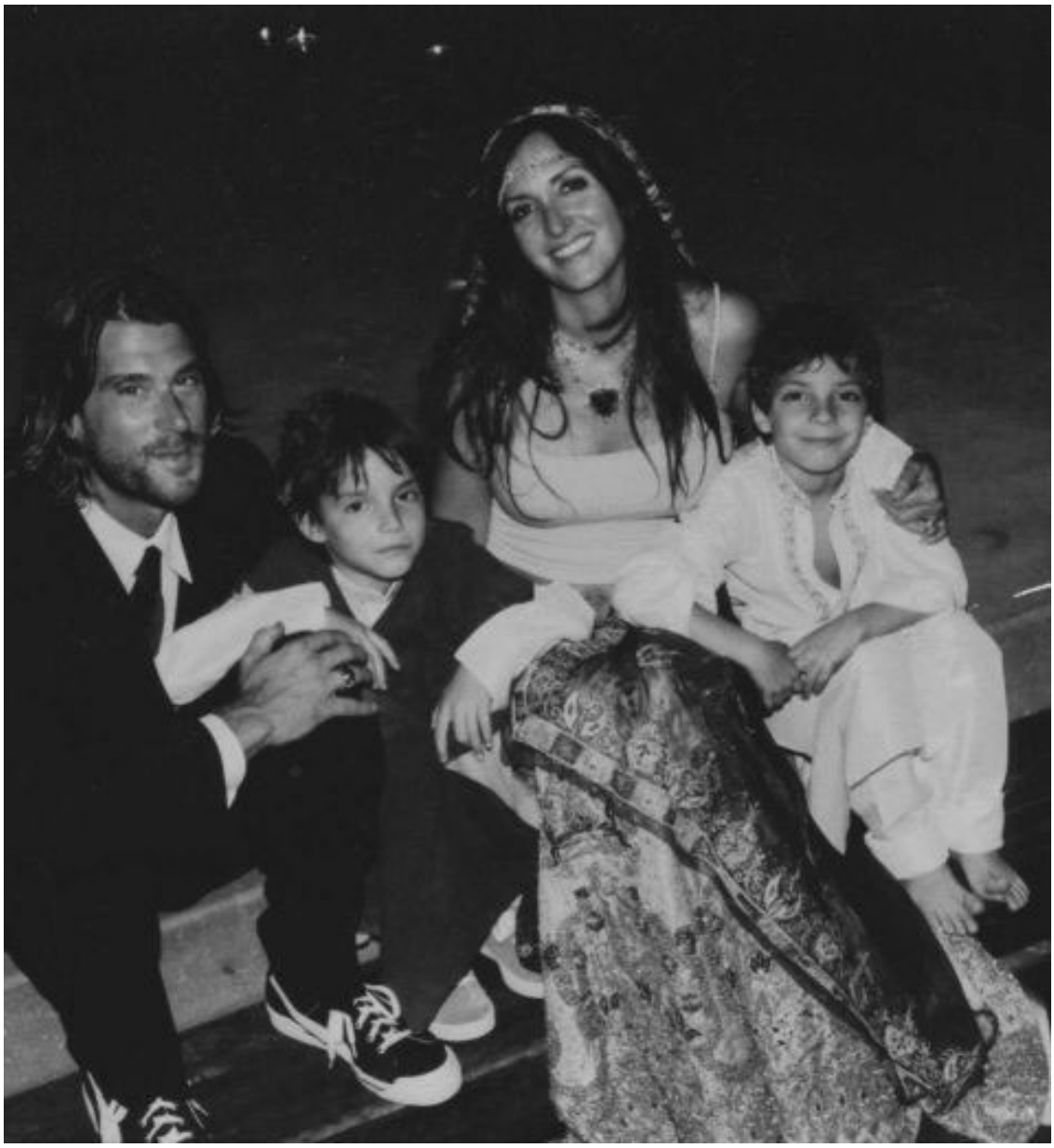
După un an, locuiam deja împreună. Din punct de vedere profesional, am început – fără să fi avut vreun plan măreț – să-mi construiesc propria afacere de reprezentare legală în divertisment. Și mă distram, în cele din urmă, așa cum îmi spusese Skip, reprezentând scenariști, regizori și producători, în diversele lor tranzacții din film și televiziune.

În această perioadă, Julie a decis să-și asume un risc enorm și să-și cumpere trei hectare de teren în rusticul și frumosul canion Malibu, o mișcare la care mulți încercaseră să o sfătuiască să renunțe. Am luat un împrumut imobiliar și, în următorii trei ani, am băgat absolut tot ce aveam în construirea casei noastre de vis.

Totul părea să se așeze la locul lui. Și, în curând, Julie a rămas însărcinată cu primul nostru copil. Fiindcă finalizasem, în cele din

urmă, construcția la casa noastră, am sărbătorit căsătorindu-ne pe pământul nostru. Pe o scenă din curte, lângă coliba indiană care fusese căminul nostru iarna, am găzduit un veritabil concert de muzică din toată lumea, pentru o sută dintre cei mai apropiați prieteni ai noștri și pentru familii. Evenimentul a inclus cântăreți de gospel, tobosari și dansatori din Africa de Vest și muzicieni rock, printre care Stuart, fratele lui Julie, un chitarist profesionist. În afară de zilele în care s-au născut fiicele mele, acesta a fost cel mai fericit moment din viața mea.

Mireasa mea, Julie. Nu sunt sigur ce am făcut ca să merit o asemenea femeie, dar ea este cea care avea să mă ajute să trec prin toate chinurile... sportive viitoare. (fotografie de Stacie Isabella Turk)



Cea mai frumoasă zi. Însărcinată în ultimele luni cu fiica noastră, Mathis, Julie se căsătorește cu mine – în stil yoga. În acea zi, am avut parte de câte puțin din toate – rock&roll, cântăreți de gospel, dansatori africani, o ceremonie hindusă a focului, un tee-pee sioux și lecturi cu glas tare făcute de fiii mei vitregi, Tyler și Trapper. (fotografie de Stacie Isabella Turk)

Stingher în ashram. Părinții mei au fost foarte înțelegători în privința nunții mele cu Julie, care a fost – să folosim un eufemism – mai puțin tradițională. Nu am să uit niciodată expresia de pe chipul tatei când a dat cu ochii de Bhagavan Das, legendarul yoghin și muzician care ne-a căsătorit.

În sfârșit, nu mai beam și, deși eram departe de a fi vreun exemplu, eram, totuși, la ani-lumină de individul distrus care ajunsese amețit bine de tot la Springbrook cu doar câțiva ani înainte. De asemenea, învățasem nu doar ce înseamnă să iubești, ci și cum e să primești iubire.

CAPITOLUL 7

Arma mea secretă: puterea plantelor

Anul e 1984, marți, ora 7:15, și doi elevi de liceu stau la coadă la Montgomery Donuts, din Old Georgetown Road, Bethesda, Maryland. În acel moment, amicul meu de înot Brian Nicosia și cu mine ne întrebam dacă să ne comandăm șarlote cu ciocolată sau șarlote umplute cu jeleu și pudrate cu zahăr. În cele din urmă, ne-am împărțit restul de bani: șase cu cremă, șase cu jeleuri, am spus eu, iar Brian a întins niște bancnote mototolite. Călcăm ușor pe gheața din parcare, luând înghițituri mari din gogoși, mergând spre mașina lui Brian. Brian pornește motorul și, în timp ce mașina se încălzește, noi ne îmbuibăm ca niște lei cu prada noastră foarte bogată în calorii, întrerupându-ne doar pentru a râde împreună de cine știe ce prostie scoasă pe gură de Howard Stern la radio.

Veneam direct de la antrenamentul de înot de dimineață, unde făcusem peste șase kilometri în piscină înainte ca majoritatea oamenilor să se trezească. Aveam părul plin de clor și încă umed, cu țurțuri pe vârfuri, din cauza frigului din februarie, dar, în delirul nostru de zahăr, nici măcar nu observam. În mai puțin de cincisprezece minute, toate cele douăsprezece gogoși dispar. După aceea, mergem la McDonalds, unde comandăm două porții de șuncă, ouă și biscuiți cu brânză, plus două McMuffins cu cârnați pentru mine și două porții de clătite, ouă și șuncă pentru Brian.

E o dimineață ca oricare alta, într-un șir de dimineți similare: un antrenament la înot care are loc incredibil de devreme, urmat

de mai multe reprize de zahăr, făină, carne, grăsimi consumate cât mai repede și într-o cantitate cât de mare putem duce. Suntem tineri, înotăm patru ore pe zi în piscină și ne descurcăm – cu cât mai multe calorii, cu atât mai bine. Nu ne gândim deloc ce sunt, ce conțin, cum ne fac să ne simțim sau cât rău pot să ne facă. Noi mâncăm și atât.

Din păcate, în cazul meu, obiceiurile dobândite în timpul liceului au devenit alimentația deficitară a unui student și, după facultate, în timpul hoinărelilor mele prin New York și San Francisco, apetitul meu s-a îndreptat spre alimente și mai ieftine, și mai proaste. Să-mi gătesc singur? Nici vorbă. În schimb, luam hotdogi de la Gray Papaya (cu zecile) sau pizza de la Ray's Pizza (cinci felii de cinci dolari). Acutizarea alcoolismului mi-a scăzut, în cele din urmă, apetitul – până la un punct. Mergeam la băut pe stomacul gol fiindcă voiam ca amețeala să mă lovească mai tare și mai repede – așa cum se întâmpla de fiecare dată, invariabil –, fără mâncarea care să o amortizeze. Dar noaptea se termina mereu la fel – îmbibat de alcool, mă opream la orice fast-food se întâmpla să fie în apropiere și deschis la ora trei dimineața.

Și nu era nici o problemă – până când a ajuns una.

*

În anii 1990, de-abia de mai ridicam un deget – ca să nu mai vorbesc de vreo partidă de înot. Alcoolismul mă lăsa lat pe canapea, prea mahmur ca să mă ridic, iar apoi totul s-a concentrat în jurul reabilitării, lăsându-mi zero timp pentru exerciții fizice. Sau cel puțin așa am crezut. S-a adăugat o nouă familie de care să ai grijă, cu presiunile financiare iminente și este de înțeles că starea mea fizică era departe de-a fi o prioritate.

Ani de zile, încercând să excelez ca soț, tată și avocat, ideea de „alimentație sănătoasă", mersul la sala de sport sau plimbarea pentru a lua o gură de aer proaspăt nici nu-mi treceau prin minte. Cine avea timp? Pur și simplu, ziua nu are suficiente ore. Nu eram cu nimic diferit de atâția alți oameni pe care îi cunosc și respect. Și,

la fel ca ei, aveam o burtă cu care să mă mândresc.

Sigur, chiar și la greutatea maximă de 94 de kilograme, la înălțimea mea, nu eram obez după standardele de astăzi, dar tot eram cu aproape douăzeci de kilograme mai gras decât în anii mei de înotător din facultate. Și, ceea ce era mai rău, nu mă simțeam deloc minunat. De fapt, mă simțeam oribil. După cum am descris în primul capitol, lipsa de respect pentru sănătatea mea m-a ajuns din urmă în noaptea de dinaintea celei de a patruzecea aniversări. M-am trezit trăgând adânc aer în piept, în timp ce urcam câteva scări în drum spre pat, iar mintea și corpul meu au fost lovite de revelația bruscă și îngrozitoare a ceea ce devenisem – și, mai important, a locului spre care mă îndreptam. Pe indicatoarele din fața mea scria cu litere mari, de culoare roșie, cu adevărat înspăimântătoare: „moarte“ și „boli de inimă“.

Deci a urmat ce trebuia să urmeze: o revizuire drastică a regimului alimentar, a mentalității și a stilului de viață. Aceste luni de zile au fost dure; zile și nopți de pofte intense, o detoxifiere care mă lăsa cu gura uscată, tremurând pe canapea, renunțând la alimentele pe care contam pentru confortul emoțional. Dar trezia și starea de bine care s-au instalat, în cele din urmă, au făcut ca întreg procesul să merite efortul.

După acea revelație pe care am avut-o urcând scările, din octombrie 2006, reformarea mea pe principiul „fă-o singur“ a început cu un regim de șapte zile pe bază de plante, fructe și suc de legume „detoxifiant“. Apoi a urmat încercarea mea de a trece la vegetarianism după ureche, care a durat șase luni, timp în care am revenit la letargia de dinaintea detoxifierii. Descurajat, eram gata să arunc prosopul și să revin la vechile mele obiceiuri alimentare. Însă, în iunie 2007, am decis că mai bine fac un experiment, adică o probă a regimului cunoscut sub numele generic de vegan sau pe bază de plante, dieta cu alimente integrale. Dieta mea nu era lipsită doar de toate produsele de origine animală, ci și de alimentele prelucrate. În cei cinci ani care au trecut de atunci, am optimizat și am revizuit regimul pentru a maximiza performanța mea sportivă,

destul cât să opresc debutul vreunei boli și să-mi asigur o stare de bine optimă pe termen lung, pentru mine și familia mea.

Am numit regimul „dieta PlantPower“.

De la început, dieta PlantPower, chiar și în forma ei neperfecționată, mi-a redat energia extraordinar de rapid. Mă simțeam mai ușor. Nivelul meu de energie crescuse până la nivelul din timpul detoxifierii și rămânea ridicat pe tot parcursul zilei. Gândeam mai limpede. Dispăruse letargia de după fiecare masă, acele come alimentare cu care credeam că trebuia să trăiesc. Și orice urmă de depresie începea să se disipeze. Pe scurt, mă simțeam extraordinar. Forța și rezistența mi-au crescut rapid, iar poftele mele de lapte – chiar de iubita mea brânză – au început încet să se reducă. Am început să fac mai mult sport și, pe măsură ce greutatea scădea tot mai mult, mă simțeam tot mai bine și mai bine. Încurajat de rezultate, am aprofundat studiul și înțelegerea nutriției pe bază de plante, prevenirea bolilor și fiziologia sportului. Am devorat fiecare text important pe care l-am găsit despre aceste subiecte și eram tot mai convins că mă aflam pe drumul cel bun.

La șase luni de când începusem experimentul, slăbisem deja 20 de kilograme, așa că ajunsesem să am o siluetă zveltă, de 74 de kilograme. Nu eram doar bine făcut din nou, ci perfect convins că era bine ce făceam. Și, apoi, m-am pus pe lucru cu toată abnegația, testând limitele absolute ale corpului meu.

Sunt un bărbat în vârstă de patruzeci și cinci de ani. Un soț și un tată care, în urmă cu doar cinci ani, se ghemuise în baie, temându-se de un atac de cord. Dacă mi-ar fi spus cineva atunci că voi ajunge unde sunt astăzi, având o condiție fizică și o vitalitate dincolo de orice am crezut vreodată că e posibil, aș fi spus că e nebun. Pur și simplu, nu-mi puteam imagina nici în cele mai îndrăznețe vise ale mele că viața mea avea să fie așa. Și, totuși, am ajuns aici. Cum este posibil?

Pot să spun, cu încredere deplină, că transformarea mea rapidă din bărbatul sedentar de vârstă mijlocie în Ultraman – adică, de fapt, în tot ceea ce am realizat ca un atlet de anduranță – începe și

se termină cu dieta PlantPower.

În tot acest proces, am căutat și am fost binecuvântat cu sprijinul și înțelepciunea multor altor persoane – autorități medicale, sportivi profesioniști, ghizi spirituali, ca să nu mai vorbesc de Julie, care a fost primul meu mentor în găsirea unui stil alimentar care să mi se potrivească.

Și acest stil alimentar a însemnat eliminarea tuturor produselor de origine animală și a alimentelor prelucrate. Fără pui, ouă, pește sau lactate. Numai plante, alimente integrale, tot timpul. Cu asta trăiesc eu. Cu ele mă antrenez. Cu ele merg la competiții. Cu asta supraviețuiesc.

Nu sunt medic. Nu sunt nutriționist. Sunt doar un tip care a început să fie foarte atent la ce bagă în corpul său. Un tip care a citit unele studii pentru a înțelege mai bine ce face fiecare aliment și de ce. Și un tip căruia i-au plăcut rezultatele atât de mult, încât a început să abordeze provocări la care nici nu ar fi visat înainte.

Să ne pregătim pentru puterea plantelor!

Când mă întreabă oamenii ce și cum mănânc, uneori ezit înainte de a folosi cuvântul „vegan“. Sigur, asta și e, de fapt; din regimul meu lipsește orice fel de produs de origine animală. Dar cuvântul „vegan“ este un termen încărcat, nu are doar conotația unui regim nutrițional, ci e și un cod de etică și implică un oarecare activism politic. Spre binele sau spre răul percepției comune, cuvântul e urmărit de un stigmat, care de prea multe ori îi îndepărtează pe cei care ar putea beneficia enorm dacă ar adopta un astfel de stil de viață.

Așa cum am povestit în primul capitol, eram sceptic cu privire la un astfel de mod de a mânca, pur și simplu din cauza prejudecăților pe care cuvântul „vegan“ le aduce cu el. Pentru mine, „vegan“ însemna un mod de viață exagerat, hippie, nu doar un mod de a mânca. Îmi imaginam studenți cu codițe rasta dând cu piciorul într-o minge în Birkenstocks și oameni cu tricouri imprimate dansând pe muzica celor de la Grateful Dead. Foarte tare pentru ei.

Dar nu era genul meu.

Trecerea mea de la un regim bazat pe lactate și carne la unul pe bază de plante nu a venit atât din dorința de a adopta un anumit stil de viață, ci de la o întrebare simplă: Ce-mi face corpul să funcționeze la parametrii optimi? Și răspunsul s-a dovedit a fi simplu. Plantele îl făceau să funcționeze cel mai bine. Așa că am preferat să-mi numesc propria dietă PlantPower (Puterea plantelor), un termen mai aproape de adevărul relației mele cu alimentele. Plantele sunt ceea ce am folosit pentru a-mi ameliora sănătatea. Mi-au dat puterea să fac ceea ce fac. Argumentele mele în favoarea plantelor nu au legătură cu a fi liberal sau conservator. Este vorba despre optimizarea stării de bine pe termen lung și scurt. Dieta mea este bazată pe puterea plantelor și, prin urmare, eu am puterea plantelor. Niciodată în viața mea ecuația alimente–corp nu mi-a fost mai clară. Vechea zicală este adevărată: *Ești ceea ce mănânci.*

Rămâi la lucrurile simple

În această epocă poate fi greu chiar și pentru cel mai „conștient“ consumator să știe care alimente sunt sănătoase. Suntem asaltați din toate părțile cu atâtea mesaje publicitare și de marketing contradictorii, care ne spun ce să mâncăm. Nivel scăzut de grăsimi, fără grăsime, nivel scăzut de grăsimi saturate, bogate în omega-3, bea asta, mănâncă asta, vin roșu, fără vin roșu, mănâncă ciocolată, ai nevoie de mai multe proteine, nu mânca ciocolată – oricine ar fi derutat. Mergeți printre rafturile din orice magazin alimentar tipic și citiți pe ambalaj: aproape fiecare produs este împodobit cu un slogan despre ce e bine pentru tine. Și, apoi, mai există suplimentele – tablete de vitamine, pulberi de proteine, batoane energizante, shake-uri pentru slăbit, nutraceutice și piureuri care vindecă orice. Toate la un loc te fac să te ia literalmente cu amețeală.

Ce văd eu? O mulțime de dezinformări, înșelătorii viclene, publicitate creativă care se joacă cu adevărul și, uneori, de-a dreptul minciuni, toate venite după teste de piață atent formulate ca

să înșele și să creeze confuzie.

Dar atunci când ai tăiat o brazdă lungă prin mocirla orbitoare de confuzie și de publicitate, pentru a reduce hrana la elementele ei de bază, se pare că a mânca corect – a mânca după regimul PlantPower – nu este deloc un lucru prea complex, nici prea dificil sau costisitor de implementat. Eu n-am făcut decât să mă întorc la fundamente. Uneori mă pot raporta destul de „științific“ la ce mănânc, pentru că am obiective specifice pentru a obține anduranța maximă, dar abordarea mea nu este, probabil, așa de complexă cum poate părea. Deci, dacă sunteți interesați de modul în care funcționează PlantPower, aveți posibilitatea să vă dedicați regimului cu totul, fără prea mult timp de gândire sau de planificare. Nu aveți de ce să fiți intimidați. Acest tip de dietă nu e cine știe ce filosofie.

În general spus, mănânc și vă recomand să mâncați alimente integrale pe bază de plante și vă sfătuiesc să stați cât mai departe de multe – dar nu de toate – alimente procesate. Nu-mi place să complic excesiv partea de alimentație din viața mea și nici să devin obsesiv. Nu prepar feluri de mâncare complexe sau scumpe. Nu-mi cântăresc mâncarea, nu-mi număr caloriile și nici nu mă gândesc prea mult la proporția dintre carbohidrați, proteine și grăsimi. De ce? Pentru că dacă te pierzi în atâtea amănunte, îți epuizezi repede entuziasmul. Și epuizarea duce întotdeauna spre vechile obiceiuri. Numele jocului este durabilitatea. Și, simplu spus, dacă e prea complicat, nu este sustenabil. Și, dacă nu e sustenabil, ce rost are? Nu numai că trebuie să funcționeze, trebuie să fie prietenos, să funcționeze cu o relativă ușurință în cadrul unei familii moderne mereu ocupate.

Regula generală este aceasta: mâncați plante. O mulțime, de diferite tipuri. Legume, fructe, cereale, semințe, leguminoase. La fiecare masă. Tot timpul. Toate culorile, toate dimensiunile și pregătite cât mai simplu, cât mai aproape de starea lor naturală. Păstrați diversitatea. Rămâneți la rafturile de legume din magazine și evitați zonele care oferă, în general, alimentele procesate și

rafinate. Nu mâncați lucruri cu ingrediente care nu se pot pronunța sau care nu se găsesc în natură. Încercați să mâncați produse organice și cultivate local, atunci când este posibil. Reununțați ușor-ușor la zahăr. Și, în ceea ce privește uleiurile – unul dintre puținele alimente procesate din punct de vedere tehnic al căror consum cu moderație îl susțin –, folosiți-le cumpătat sau evitați-le cu totul.

Alimentația de acest fel nu trebuie să fie grea sau complicată. Și, după ce o să vă adaptați la schimbare, se prea poate să descoperiți, așa cum am descoperit eu, că, de multe ori, e mai ușor să mănânci conform principiilor PlantPower decât v-ați imaginat, întrucât cele mai multe dintre produsele alimentare sunt aproape de starea lor naturală și, prin urmare, sunt foarte simplu și ușor de pregătit. Deci rețineți: cu cât alimentele pe bază de plante sunt mai aproape de starea lor naturală, cu atât mai bine.

Nu am inventat eu tabloul general al regimului meu. Acesta a fost construit pe o fundație de date științifice generate de cei mai cunoscuți profesioniști din domeniul medical și de alți experți în domeniu: oameni precum dr. Neal Barnard, fondator și președinte al Comitetului Medicilor pentru Medicina Responsabilă; sau T. Colin Campbell, profesor emerit de biochimie nutrițională de la Universitatea Cornell și autor al *Studiului China*, o carte revoluționară, publicată în 2005, care examinează relația strânsă între consumul de proteine animale și debutul bolilor cronice și degenerative, cum ar fi cancerul, bolile de inimă și obezitatea. Într-unul dintre cele mai mari studii epidemiologice efectuate vreodată, profesorul Campbell și colegii săi au stabilit că o dietă integral bazată pe plante poate reduce la minimum și chiar poate duce la involuția acestor boli cronice.

La fel de importantă este cartea scrisă de dr. Caldwell Esselstyn, *Prevenirea și vindecarea bolilor de inimă*. Fost chirurg la Clinica Cleveland, precum și un canotor bun, instruit la Yale, care a obținut aurul olimpic la Melbourne, în 1956, la Jocurile Olimpice de Vară, dr. Esselstyn a făcut timp de douăzeci de ani un studiu nutrițional și concluzionează că o dietă pe bază de plante poate nu numai să

prevină, dar și să stopeze evoluția bolilor de inimă și să inverseze efectele acestora.

Este posibil să-l fi văzut pe fostul președinte Bill Clinton, în 2011, la CNN, în cadrul documentarului *Ultimul atac de cord*, vorbind cu dr. Sanjay Gupta despre decizia sa de a adopta o dietă bazată pe plante ca mijloc de a lupta cu greutatea și bolile de inimă. Dacă l-ați văzut, știți că i-a citat pe dr. Esselstyn și pe dr. Dean Ornish, afirmând că avuseseră o influență-cheie în decizia sa.

Fiul dr. Esselstyn, Rip, fost înotător, ulterior triatlonist, pompier în Austin, originar din Texas, a scris o carte numită *Dieta Engine 2*, în care demonstrează negru pe alb puterea unei diete bazate pe plante, notând îmbunătățirile uluitoare ale sănătății colegilor săi pompieri care au adoptat regimul său.

Și, totuși, o influență asupra mea a avut și *Reușita*, scrisă de fostul triatlonist profesionist Brendan Brazier, un manual care detaliază cum este și ce este un regim pe bază de plante atât pentru performanțele atletice, dar și pentru o sănătate cât mai bună.

Ironia este că, în ciuda constatărilor coerente și neechivoce ale acestor cărți disponibile peste tot, din momentul în care m-am angajat în propriul experiment legat de nutriție și de condiția fizică, m-am lovit de rezistența celor din jur. Sceptici și critici, de la nutriționiști și formatori, până la medicii de familie și prieteni, toți au încercat să mă convingă să nu o iau pe calea aceasta. Ori de câte ori pledam pentru dieta PlantPower, eram admonestat că nu mă pricep, dar obiecțiile era bazate pe mituri: *Nu ești anemic? Ceea ce faci este periculos. Cum poți sta numai cu mâncărurile alea anoste? Nu poți fi un atlet fără friptură și fără lapte. Este imposibil să-ți dezvolți musculatura fără proteine animale. Nu poți obține suficiente calorii fără carne și produse lactate. Nu am văzut niciodată un vegetarian care părea sănătos. Pierzi nutrienți-cheie. Îți faci rău singur. Omul a evoluat mâncând animale. Nu e normal!*

E o nebunie cât de agitați și de defensivi pot deveni oamenii atunci când este vorba de alimente și de dietă. Simpla mențiune a dietei pe bază de plante duce imediat la dezbateri. Dar eu savuram

dialogul. Mă distram copios demontând argumentele criticilor și vocile contrariate și punându-le la încercare. Îmi făcusem temele. Știam cum mă simțeam. Și rezultatele mele vorbesc de la sine.

Ar trebui să clarific ceva: regimul PlantPower nu este doar o dietă la modă. Îmi place să mă gândesc la ea ca la un stil de viață. Cuvântul „dietă“ poate avea o conotație negativă și este aproape întotdeauna interpretat ca un lucru temporar, în care ameliorarea stării de sănătate și a bunăstării generale rămân mereu în urma obiectivului principal: pierderea în greutate. Dar menținerea greutății este doar un aspect al traiului sănătos. Dacă ești supraponderal, vei arde fără îndoială kilograme dacă te apuci de PlantPower. Poate nu la fel de repede ca într-un regim de înfometare. Dar, în timp, vei ajunge la greutatea corporală dorită. Și, cel mai important, vei rămâne așa. Pierderea în greutate nu este punctul central al PlantPower; este rezultatul firesc al adaptării la o nouă perspectivă asupra produselor alimentare, axată pe realizarea echilibrului maxim și a unei bunăstări pe termen lung.

Dar, în ciuda beneficiilor evidente ale PlantPower, nu am nici o îndoială că mulți dintre cei care citesc încep să simtă o ușoară panică, presimțind cum toate alimentele preferate dispar din frigider și din dulap, uitându-se apoi cu jind la rafturile goale. Și vă veți spune atunci: niciodată.

Crede-mă, te înțeleg. Dar pot să te asigur că alungarea alimentelor preferate din dietă nu înseamnă condamnarea la o viață banală. Este vorba doar de a-ți reeduca papilele gustative. De asemenea, amintește-ți: nu e nimic în neregulă cu un start lent. Nu te mai gândi să fii perfect de la început. Utilizează ca puncte de reper informațiile nutriționale detaliate și materialele de referință suplimentare din anexele acestei cărți și obișnuiește-te cu ele. Se poate ca evitarea fast-foodului să-ți ocupe primele câteva săptămâni. Asta e bine. Dar, după aceea, încearcă să încorporezi mai multe mese pe bază de plante în fiecare zi. De exemplu, pentru a mânca pieptul de pui iubit, fă-ți o garnitură pe bază de plante, până ești gata să renunți complet la carne. Următorul pas: elimină

produsele animale cele mai tentante și nesănătoase și alimentele procesate din frigider și din cămară. După aceea, înlocuiește lactatele cu lapte de cocos sau de migdale. Pași mici ca aceștia îți vor ajuta mintea și corpul să se adapteze.

Cu timpul, pe măsură ce începi să te simți mai bine, s-ar putea să descoperi, după cum am descoperit și eu, că ai un apetit tot mai mare și poftă de alimentele cu adevărat hrănitoare. Și, pe baza rezultatelor pozitive, s-ar putea să iei hotărârea de a mări proporția de alimente pe bază de plante din meniul tău zilnic. Fără să-ți dai seama, te vei fi convertit. Ideea este să-ți schimbi obiceiurile. Modifică-le pe acestea și vei crea stabilitate de durată.

Crede-mă, dacă eu am putut face asta, și tu poți.

Un ultim gând

Trăim într-una dintre cele mai prospere țări de pe glob, dar, ca societate, nu am fost niciodată mai bolnavi. Obezitate, boli de inimă, diabet, hipertensiune arterială și o gamă largă de afecțiuni ușor de prevenit ne omoară inutil. Dar, mai degrabă decât să abordeze cauzele care stau la baza acestor „afecțiuni“, cultura noastră pune accentul pe remediile farmaceutice. Uită-te la televizor numai o oră și numără câte reclame la medicamente vezi.

Dacă vrem să ne vindecăm – să ne vindecăm cu adevărat – și să prosperăm, atunci trebuie să îmbrățișăm medicina preventivă. S-a demonstrat, de exemplu, că o dietă bazată pe alimente integrale și pe plante previne și, de fapt, stopează bolile de inimă (ucigașul numărul unu din SUA) și împiedică sau chiar oprește dezvoltarea unei liste întregi de alte maladii, inclusiv creșterea celulelor canceroase. Chiar și disfuncția erectilă este simptomatică pentru bolile circulatorii. În general, o dietă pe bază de plante este modul cel mai simplu, cel mai ieftin și mai ecologic de a îmbunătăți semnificativ nu doar propria sănătate, dar și pe cea a Statelor Unite și a lumii, în general.

Nu sunt singur în promovarea acestei perspective diferite asupra dietei. De fapt, hrana pe bază de plante a început să devină

un fenomen de masă. Veganii sunt oameni din toate domeniile, de la practicanți de arte marțiale, cum ar fi Mac Danzig și Jake Shields sau George LaraQue, de la Montreal Canadiens, și Dave Zabriskie, care a ajuns pe prima pagină a ziarelor, în 2010, ca primul ciclist profesionist vegan din Turul Franței. Și nu doar pe sportivii profesioniști i-a prins febra. Printre cei convertiți la alimentația pe bază de plante se numără: Biz Stone, fondatorul Twitter, magnatul imobiliar Mort Zuckerman și Steve Wynn, hotelier din Las Vegas. Lista crește în fiecare zi.

Încă ai dubii? Aici vine provocarea mea pentru tine. Folosind informațiile din anexele acestei cărți, adoptă dieta PlantPower. Respect-o cu religiozitate timp de 30 de zile consecutive și te vei simți considerabil mai bine. Nivelul tău de energie va crește. Te vei simți mai ușor. Concentrarea îți va crește. Starea de spirit și somnul se vor îmbunătăți. Nivelul tensiunii arteriale și cel al colesterolului se vor normaliza. Te vei simți mai motivat să faci sport. Dacă ești sportiv, timpul de adaptare și, deci, și performanța se vor îmbunătăți. Și da, vei pierde în greutate. Iar, dacă după o lună nu ai simțit multe, nu toate îmbunătățirile drastice de mai sus, eu unul îți doresc sănătate și drum bun înapoi spre un regim alimentar pe bază de proteine animale care provoacă boli și înfundă arterele.

CAPITOLUL 8

Antrenament pentru viață

Era anul 2007. De câteva luni eram în mijlocul experimentului meu legat de dieta pe bază de plante. Alimentele pline de nutrienți înlocuiseră încet-încet alimentele procesate, goale de calorii. Îmi pregăteam amestecuri de legume crude, fructe și smoothies în iubitul meu blender Vitamix de mare putere, înlocuind astfel cerealele prelucrate, bogate în amidon și în gluten. De fapt, schimbasem aproape tot ce era artificial cu mâncăruri pe bază de plante și îmi vedeam talia subțiindu-se odată cu înmulțirea cunoștințelor mele despre nutriție tot mai aplicate. Cu niveluri de energie fără precedent de mari, am început un program de exerciții fizice ușoare. Apoi a urmat „cursa“ pe care am descris-o în primul capitol. Și, odată terminată, am simțit o dorință de neclintit de a aborda o nouă provocare sportivă la mijlocul vieții.

Dintr-un capriciu, m-am înscris la triatlonul Wildflower… Un test foarte dur și pretențios, pe jumătate cât Ironman de solicitant, cursa avea loc în martie în centrul rural al Californiei. Știam că a concura la un concurs Ironman nu era un obiectiv la îndemâna mea, în acel moment. Dar, având în vedere modul în care începusem să mă simt, m-am gândit că nu trebuie să fie mare scofală la Wildflower. Pot să fac asta.

Și, fără să am nici cea mai vagă idee cum să mă pregătesc în mod corespunzător pentru un triatlon, am început să lucrez în stilul meu, pe jumătate haotic, pe jumătate războinic, în weekenduri. La fel cum mă lansasem într-o dietă vegetariană, fără nici o investigație sau înțelegere reală, tot la fel și acum mă bazam pe

experiența mea din trecut de înotător, presupunând că aveam baza pentru înțelegerea felului în care trebuia abordat antrenamentul pentru triatlon, așa că m-am aruncat cu capul înainte. În felul meu. Programul meu nu avea nimic nebunesc, nici extrem și nici nu presupunea un mare consum de timp. Una sau două alergări pe săptămână, dimineața. O repriză sau două de înot la prânz dacă-mi permitea programul de lucru. Și o cursă cu bicicleta în fiecare sâmbătă dimineața, cu prietenii mei Trevor și Chris Mullen Uettwiller.

Îmi făceam treburile zilnice în timpul alocat și, pur și simplu, grăbeam pasul, la fel ca atunci când se apropia antrenamentul de înot, când eram tânăr. Dacă aveam o oră pentru alergat, fugeam cât de tare puteam, până când plămânii îmi luau foc, coapsele îmi tremurau și cedam. Grăbeam reprizele mele de înot. Și apăsam pedalele la maximum, până mă prăbușeam. *Fără durere nu poți să câștigi, nu?* Amintindu-mi de zilele mele de glorie de la Stanford, atunci când vomitam de regulă în piscină, am făcut ceea ce presupuneam că ar face orice atlet serios ca pregătire pentru astfel de curse. Nu aveam nici un motiv să cred că ceea ce mi-a fost așa de folositor în trecut acum nu ar mai da rezultate. Poate că triatlonul era ceva cu totul nou pentru mine, în mod special tot ce avea de-a face cu o bicicletă. Dar cât de greu putea fi? Wildflower avea să fie floare la ureche.

Dar mă înșelam. După numai 500 de metri de înot din cei 1,6 kilometri, am simțit că-mi ard plămânii. Mă grăbisem și fusesem prea încrezător, iar corpul mi-a paralizat fiindcă trăsesem prea tare, prea curând. După nici jumătate de distanță parcursă, a trebuit să mă opresc, să mă prăbușesc pe spate și să petrec următoarele cinci minute încercând să-mi trag sufletul. Ce a urmat a fost o luptă cruntă doar pentru a termina distanța de înotat. Am ajuns împleticindu-mă la zona „de tranziție“, căutându-mi bicicleta, iar, în cele din urmă, când am localizat armăsarul meu de încredere cu două roți, m-am aplecat și am vomitat peste pantofii de ciclism.

Porțiunea de mers pe bicicletă n-a făcut decât să-mi sporească

umilința. Nu conta cât de tare pedalam pe bicicleta mea Trek, tot mi se părea că merge înapoi, privind neajutorat cum nenumărați bicicliști treceau pe lângă mine, eleganți, de parcă ar fi fost purtați în lectică. Cu chiu, cu vai, am reușit să termin cei 80 de kilometri, dar a fost nevoie să dau tot ce aveam mai bun. Și, când m-am aplecat să mă descalț, durerea a fost atât de mare, încât m-am prăbușit la pământ. A durat o veșnicie doar ca să-mi pun pantofii de atletism. Apoi am încercat să alerg. Am făcut aproximativ 100 de metri înainte să-mi dau seama că n-aveam să mai pot nimic. Pur și simplu, nu mai puteam să-mi mișc picioarele. Și atunci am renunțat. Nu fusese un eșec de voință, ci un eșec total al corpului.

Alături de numele meu, pe rezultatele cursei a apărut acronimul pe care orice sportiv de anduranță îl urăște: „DNF“ – „did not finish“, nu a terminat.

Triatlonul se dovedea a fi mult mai greu decât crezusem.

Atlet de anduranță

În ciuda deloc strălucitului meu debut de atlet de anduranță de vârstă mijlocie, eram hotărât să devin mai bun. Așa că, în restul anului 2007, am continuat să lucrez la asta. Aveam nevoie de ceva mai mult timp. La urma urmelor, mă reapucasem de exerciții de doar câteva luni, după ce-mi petrecusem mare parte a maturității în poziție de șezut. La ce să mă aștept? Așa că alergam de câte ori puteam, continuam ieșirile de sâmbătă și, când aveam timp, săream în piscină. Până în toamnă, m-am simțit pregătit pentru o altă competiție. Așa că m-am prezentat la linia de start în Long Beach, pentru primul meu maraton oficial.

Totul a început bine. Dar, la kilometrul 29, picioarele mi-au cedat complet. Așa că am mers cei 13 kilometri rămași.

Se întâmpla la un an de la revelația pe care o avusesem pe scările casei, o perioadă în care făcusem un salt uriaș în ameliorarea sănătății mele. Dar era destul de clar că un viitor în sportul de anduranță era destul de puțin promițător. Și ce dacă? Acest nou stil de viață mă captiva, nu rezultatele la curse, timpii de

finiș sau clasamentele pe media de vârstă. Pur și simplu, mă desfătam în puritatea experienței în aer liber care mă lovea în timp ce alergam într-o cursă, în sentimentul de calm care mă învăluia în timpul unei sesiuni de înot dificile, în camaraderia plăcută pe care am descoperit-o în timp ce pedalam alături de tovarășii mei. Rapid sau lent, conta mai puțin. Dar mă băgasem în asta cu totul. Devenisem dependent.

Dar, mai întâi, aveam de învățat câteva lecții importante. În primul rând, Roma nu se poate construi într-un an, să nu mai vorbim de o zi. În al doilea rând, nu aveam absolut nici o idee despre ceea ce făceam; venise timpul să mă documentez. Și, în al treilea rând, fiind profund conștient de ceea ce mă stimulează, am știut că aveam nevoie de un obiectiv pentru a-mi concentra mai bine energia. Iar acest obiectiv se reducea la un singur cuvânt: Ironman.

Ironman este considerat de mulți a fi testul suprem de anduranță, o cursă care implică patru kilometri înot în ape deschise, urmată de o cursă cu bicicleta pe 180 de kilometri și culminând cu un maraton de 42 de kilometri. Toate într-o singură zi. Cu mult înainte ca NBC să înceapă să câștige premii Emmy pentru emisiunile sale despre Campionatul Mondial din Hawaii și cu zeci de ani înainte ca triatlonul să devină una dintre cele mai mari competiții sportive ca număr de participanți din lume, Ironman a apărut în urma unei dileme dezbătute aprig, și anume care sunt sportivii cel mai bine antrenați: înotătorii, bicicliștii sau alergătorii? În 1978, comandantul marinei SUA, John Collins, a decis să răspundă la această întrebare, o dată pentru totdeauna, combinând trei evenimente din insula Oahu, în Hawaii: concursul de înot Waikiki Rough, cursa de biciclete din jurul insulei și maratonul Honolulu, într-o competiție neoficială de o zi, printre prieteni. În acel prim an, cincisprezece sportivi au răspuns provocării. Doisprezece au terminat cursa.

Restul este istorie. Cu zeci de mii de sportivi care participă la zeci de curse din întreaga lume, Ironman nu este astăzi doar o

afacere foarte mare; e un fenomen. Și, la un an și jumătate după epifania mea de la 40 de ani, Ironman mi se părea alegerea evidentă, în dorința mea de a-mi testa limitele. Nu mai conta faptul că nu reușisem să termin nici un maraton sau triatlon până atunci. În luna aprilie a anului 2008, vorbeam la telefon cu Gavin, fostul meu coleg de cameră din San Francisco, întrebându-l despre experiențele sale din trecut la Ironman, iar el mi-a sugerat să iau legătura cu prietenul lui, Chris Hauth.

– Toată lumea are nevoie de un antrenor, Rich. Și el e tipul care te poate duce acolo unde vrei tu.

Chris nu numai că participase ca înotător, pentru Germania, la două olimpiade, dar era și un triatlonist Ironman profesionist de top, cu o afacere înfloritoare, antrenând numeroși sportivi amatori de succes, persoane cu locuri de muncă cu normă întreagă și familii, cum eram și Gavin și eu. Deci, bazându-mă pe recomandarea lui Gavin, l-am sunat.

– La ce Ironman vrei să participi? m-a întrebat Chris la începutul conversației noastre. Mă lăsase fără cuvinte.

– Ei bine, hai să facem câteva exerciții de bază până îți dai seama.

Exercițiile de bază? Ce însemna asta mai exact? Nu făceam deja unele? Se părea că nu.

Înainte de a începe propriu-zis să mă antreneze, Chris a insistat să fac ceea ce se numește un test de lactoză – o procedură chinuitoare, concepută să-mi identifice, cu relativă exactitate, nivelul condiției fizice. Deci, în prima săptămână a lunii mai 2008, am mers la Centrul Științific de Sănătate și Antrenament din Santa Monica. Mi-au conectat bicicleta la un aparat numit CompuTrainer, care folosea un calculator pentru a măsura cadența de pedalare și wații – puterea exercitată de picioarele mele la fiecare apăsare a pedalei. După o scurtă încălzire, puterea de pedalare – wații – a crescut progresiv la fiecare patru minute, până s-a oprit. Și, cu fiecare interval succesiv de patru minute, mi se înregistrau bătăile inimii și mi se analiza sângele, pentru a evalua nivelul de lactoză

din sistemul meu, un indicator de oboseală fiziologică.

Mă simțeam bine și mă gândeam că trecusem testul. Răspunsul lui Chris? „Așa cum mă gândeam.“ Traducerea: Nu puteam să mă înșel mai mult. În ciuda așa-zisului meu „antrenament“, rezultatele testelor erau dezamăgitoare, eram cum nu se poate mai departe de forma unui atlet de anduranță.

– Dacă vrei să lucrezi cu mine, și-a început Chris discursul, trebuie să uiți tot ce ai învățat ca înotător. O luăm de la capăt. Și o s-o facem în felul meu. Va fi nevoie de răbdare, de timp și disciplină. Și o să fii mai încet, înainte să ajungi să fii mai rapid.

– Mă bag.

Era 7 mai 2008. La doar o lună de la aniversarea celor zece ani de când nu mai băusem nimic.

Ce a urmat a fost un program de formare axat în întregime pe construirea capacității și eficienței motorului meu de anduranță. Corpurile noastre au două sisteme de bază de ardere a energiei. Primul este „sistemul aerobic“, care utilizează oxigen și grăsime pentru combustibil. Este mecanismul nostru de „funcționare pe tot parcursul zilei“, până la un anumit nivel de intensitate. Dar, atunci când intensitatea efortului depășește ceea ce este numit „pragul aerobic“ – acel punct în care curba testului meu de lactoză a început să meargă foarte sus –, sistemul secundar, cunoscut sub numele de „sistem anaerob“, preia controlul. Utilizat pentru a alimenta diferite eforturi extreme, cum ar fi starturile de sprint, ridicările de mari greutăți sau alergarea rapidă, sistemul anaerob utilizează glicogen, adică zahăr, pentru energie. Și poate sta aprins numai timp de aproximativ nouăzeci de minute înainte de a se închide, de a se epuiza.

Performanța în sportul de anduranță, mi-a explicat Chris, ține în totalitate de creșterea eficienței aerobe, a sistemului de „funcționare pe tot parcursul zilei“. Pentru a realiza acest lucru, aveam nevoie să mă concentrez pe formarea acelui sistem special, ceea ce însemna să rămân în al doilea stadiu din cele cinci „zone de antrenament“ specifice, stabilite prin testul de lactoză. Pentru un tip

ca mine, asta însemna o încetinire. Un pas înapoi. Se terminase cu traseele solicitante. Adio curse pe bicicletă cu prietenii până la munții Santa Monica. Din acest moment, nu trebuia să mai depășesc 140 de bătăi pe minut la nici o cursă. Iar pe bicicletă? Maximum 130. Zona doi. Toată ziua. În fiecare zi.

– Dar, dacă tot ce fac este să o iau tot mai încet, cum fac să ajung vreodată mai rapid? l-am întrebat pe Chris.

– Premiul nu merge la cel mai rapid tip, mi-a răspuns Chris. Merge la tipul care încetinește cel mai puțin.

Ăsta e adevărul în sportul de anduranță. Și chiar și în viață.

După un pic de studiu, am descoperit un consens la cei care consideră că zona doi (numită și Z) de antrenament pentru un atlet de anduranță ajunge, în timp, să stimuleze o creștere a densității mitocondriale în celulele musculare. Și o proliferare a acestor mitocondrii – generatoare de curent electric celular – îmbunătățește atât eficiența motorului aerobic, cât și durata în care se pot efectua exercițiile de anduranță. Repetat destul de mult, antrenamentul Z2 va duce la o creștere a pragului aerobic – nivelul maxim de intensitate la care organismul respectiv continuă să proceseze oxigen și grăsimi pentru combustibil.

Până atunci, îmi petrecusem cea mai mare parte a sesiunilor mele de alergare, ciclism și înot în ceea ce se numește în continuare „zona gri“, un spațiu al nimănui, în care efortul exercitat depus depășește necesarul pentru motorul aerobic, dar acestuia îi lipsește intensitatea necesară pentru a îmbunătăți în mod semnificativ viteza sau pentru a crește pragul anaerob. Este acel nivel de efort care te lasă relaxat și proaspăt după un exces de activitate, dar care dă puțin în termeni de îmbunătățire a performanței. În realitate, un astfel de antrenament subminează progresele pe care le faci, te obosește, înregistrând puține creșteri sau mai deloc în ceea ce privește rezistența sau viteza. Acest antrenament creează acele hiatusuri care blochează dezvoltarea unui atlet, dacă nu cumva o și prejudiciază. *Și aceasta este de departe cea mai întâlnită greșeală făcută de majoritatea sportivilor de anduranță amatori… inclusiv de*

mine.

Cu alte cuvinte, atletul de anduranță amator tipic trage mult prea tare în zilele de aerobic și în zilele de recuperare activă. Dar nu e nici pe departe suficient de puternic în zilele intense. Poate fi atins un anumit nivel de performanță și în acest fel, dar potențialul nu e pe deplin realizat.

Dincolo de dezbaterea științifică, încă mă luptam cu cât de contraintuitiv părea totul. Tot ce mă ghidase până atunci fusese principiul *fără durere, nu ai parte de victorie. Trage tare sau du-te acasă*. Și acum mi se spunea exact opusul. Un lucru care sfida tot ceea ce crezusem vreodată despre cum să-mi aduc corpul în cea mai bună formă.

– Nu-ți rămâne decât să ai încredere în mine, mi-a spus Chris. Și ia-ți un monitor pentru bătăile inimii. Pentru că va deveni cel mai bun prieten al tău.

Prin urmare, cu ceasul Garmin cu GPS recent achiziționat la încheietura mâinii și având cureaua monitorului pentru ritm cardiac prinsă bine de piept, m-am dus la primul meu antrenament oficial sub tutela lui Chris, o alergare Z2 scurtă, de patruzeci și cinci minute, în apropiere de Victory Trail în Ahmanson Ranch, un spațiu deschis de peste 1200 de hectare, în mijlocul văii San Fernando. Patruzeci și cinci de minute? Asta-i tot? Chris nu știe că am făcut alergări de trei–patru ore în ultimul an? M-am simțit ca și cum m-ar fi tratat ca pe un copil. Încă nu puteam să-mi asum adevărul, dar, atunci când era vorba de sportul de anduranță, eram un biet copil. Un bebeluș.

Dar refuzul meu era pe cale de a se transforma în acceptare. Am început cu un jogging foarte ușor de încălzire și, după cinci minute sau cam așa ceva, mi-am verificat ritmul cardiac pentru a mă asigura că eram unde trebuie, cu alte cuvinte, că ritmul cardiac era sub 140 de bătăi pe minut. 150! Trebuie să fie o eroare, m-am gândit, fiindcă abia începusem să mă mișc. Semnalul GPS de pe ceasul meu trimitea date satelitului invizibil de deasupra, ca să-mi înregistreze ritmul la viteza de zece minute pe kilometru. Nu, era

corect. Sistemul meu aerobic era, se pare, atât de slab dezvoltat, încât chiar și cea mai mică repriză de jogging îmi creștea ritmul cardiac, deasupra pragului meu aerobic, azvârlindu-mă în zona gri, zona interzisă. Nu-mi venea să cred. De fapt, a trebuit să încetinesc până am ajuns aproape la pas doar ca să mă stabilizez la un ritm de 140. Și, când ajungeam chiar și la cel mai mic deal, trebuia să merg, pur și simplu, ca să-l țin sub control. Între timp, am suferit umilința de a le permite mai multor alergători mai puțin zvelți decât mine să mă depășească în zbor. Chris mi-a spus că va fi nevoie de disciplină pentru a mă pune pe picioare. Acum începeam să înțeleg ce voia să zică.

În acest ritm, ideea de a concura la Ironman părea dintr-odată imposibilă. Dar aveam încredere în Chris. Așa că m-am ținut de planul lui.

Descoperind Ultraman

Dar ce este un plan fără un obiectiv? Un drum spre nicăieri. Încă aveam nevoie să-l găsesc pe acel Ironman pe altarul căruia evitasem, timid, să mă dedic. Entuziasmul meu era la cote înalte și nu voiam să scadă. Dacă nu găseam în curând o cursă la care să mă gândesc, știam că-mi voi pierde concentrarea.

Prin urmare, după o lună sub aripa lui Chris, la începutul lunii iunie 2008, am intrat pe site-ul oficial Ironman, presupunând naiv că puteam alege între cele douăzeci și cinci de curse marca Ironman desfășurate pe tot parcursul anului și pe tot globul. Mi-am dat seama, însă, că aceste curse se programau cu cel puțin un an înainte. Înscrierile se făceau imediat după fiecare cursă și se închideau a doua zi, biletele vânzându-se, în general, înainte de sfârșitul zilei, de multe ori în doar câteva ore. Inutil să mai spun, toate biletele erau vândute, din 2008 până în mai 2009.

La naiba! Știam că Ironman era popular. Urmărisem Campionatul Mondial Ironman din Hawaii la televizor de multe ori și văzusem mii de oameni în golful Kailua și pe faimoasele câmpuri de lavă de lângă autostrada Queen K. Doar că nu aveam idee că era

așa de popular.

Echipa amatorilor. La prima mea competiție Ultraman, din 2008, am depins de această echipă de încredere (de la stânga): Chris Uettwiller, tatăl meu și imbatabilul LW Walman. Nici unul dintre noi nu avea idee în ce se bagă. Și tocmai asta a făcut ca aventura să fie grozavă.

Și acum? Următoarele două săptămâni am fost deprimat. Ajunsesem atât de departe. Simțeam nevoia acută de a mă confrunta cu o provocare pentru a sărbători turnura pe care o luase viața mea. Dar ușa spre acest vis părea că se închisese brusc. Trebuie să fiu corect, existau o mulțime de alte competiții. Triatlonuri pe distanțe mai scurte, curse de biciclete Century, diverse trasee și curse de înot în ape deschise. Dar nici una dintre ele nu avea misterul lui Ironman.

– De ce nu începi cu o jumătate de Ironman în acest an? Putem face un Ironman complet anul viitor, a spus Chris.

Dar ideea lui nu mă mulțumea deloc. Nu, o jumătate de Ironman nu era suficient. Și nici nu voiam să aștept un an întreg pentru a face un Ironman. Dar rămăsesem efectiv fără opțiuni.

Privind retrospectiv, era ridicol să mă leg așa de tare de o competiție pe care n-o câștigasem niciodată. Singura mea încercare de a termina jumătate de Ironman a dus la un DNF. Și testul meu de lactoză dovedise că aptitudinile mele pentru sportul de anduranță – dacă le aveam – erau, în cel mai bun caz, embrionare, mult mai probabil doar un vis. Nu aveam deloc dreptul să fiu arogant. Cu toate acestea, la fel ca atunci când mi-am început cariera corporatistă sau ca în prima clipă în care am pus ochii pe Julie, nu știam decât că obiectivul propriu-zis va apărea, în curând, de la sine.

Și chiar așa a fost. Doar o săptămână mai târziu, eram la Jamba Juice, așteptând un suc mare de morcovi și portocale după o alergare de dimineață, când, întâmplător, am luat de pe tejghea un exemplar din revista *Competitor*. Publicația era unul dintre acele periodice gratuite care se găseau prin toate orașele mari și care se ocupa de o mulțime de sporturi, având programe de curse și obligatoriile reclame la încălțămintea de sport. În ea apărea imaginea unui afro-american mare și incredibil de musculos, care alerga cu bustul gol în Hawaii. Ca în transă, am început să citesc povestea uimitoare a unui pușcaș marin din SEAL, cunoscut sub numele de David Goggins.

Fost jucător de fotbal și halterofil care ridicase 290 de kilograme, Goggins a decis să onoreze moartea tragică a mai multor colegi din SEAL prin strângerea de fonduri pentru Fundația Special Operations Warrior, concurând în unele dintre competițiile de anduranță cele mai dificile din lume. „Când m-am înrolat în armată, nu puteam alerga nici până la căsuța poștală“, spusese el cândva. Cu toate acestea, în 2006, el a terminat un eveniment de care nu mai auzisem niciodată, numit Badwater – o cursă de 217 kilometri prin Valea Morții, într-o căldură atât de intensă, încât topește cauciucul de pe talpa pantofilor.

Și, la trei luni de la Badwater, a participat la un eveniment misterios, numit Campionatele Mondiale Ultraman. O cursă de trei zile, pe etape, făcând înconjurul întregii Insule Mari din Hawaii,

care are aproximativ dimensiunea Connecticut-ului, evenimentul presupunea 7 kilometri înot, 418 kilometri cu bicicleta și, în a treia zi, o alergare de 84 de kilometri. Mai mult de dublul distanței de la Ironman! Și, în ciuda faptului că niciodată nu concurase măcar la vreun triatlon sau la vreun eveniment de ciclism și a faptului că făcuse mare parte din cursă pe o bicicletă împrumutată, cu încălțările de alergare, a terminat al doilea în clasamentul general. De necrezut.

„Nu sunt cu nimic special“, repetă Goggins de multe ori. Și nu era falsă modestie. El chiar credea ce spune. Cu toate acestea, povestea lui atinsese o coardă sensibilă în mine. Chiar dacă era departe de a fi un alergător sau un triatlonist înnăscut, m-am identificat cu el.

Dar ceea ce mi-a stimulat cel mai mult imaginația a fost descrierea vie pe care Goggins a făcut-o competiției Ultraman. Nici un premiu în bani. Fără drumuri închise; și în întregime suportată de concurenți. O fărâmă de acoperire mass-media, nici vorbă de televiziune. O căutare mai degrabă spirituală, se pare, decât una pentru spectacol.

Ultraman. Nu mai încăpea îndoială, îmi găsisem obiectivul.

Trebuie să fiu bolnav mintal, a fost următorul meu gând; o cascadă întreagă de îndoieli se lupta să stingă flacăra fragilă a inspirației mele. Ideea de a termina un Ironman era oricum o nebunie, dată fiind starea mea fizică. Dar Ultraman? Numai gândul la asta mă depășea. Cu toate acestea, toată săptămâna care a urmat nu m-am putut gândi la altceva. Ceea ce mă îngrijora era neverosimilitatea ca o persoană atât de ieșită din formă, ca mine, să reușească vreodată să intre pe listă. Limitat la doar 35 de concurenți internaționali atent verificați, în fiecare an, Ultraman se desfășura și se desfășoară și astăzi doar pe bază de invitație.

Cu toate acestea, împotriva oricărei logici sau a oricărui motiv rezonabil, știam cu o convingere totală că, într-un fel sau altul, voi avea ocazia să particip la evenimentul din noiembrie, aflat, în acel moment, la doar șase luni distanță. Primul pas a fost să iau

telefonul. Am sunat-o pe Jane Bockus, Marea Doamnă și portăreasă a Ultraman.

După ce m-am prezentat și i-am explicat fascinația mea legată de cursă, am primit previzibila întrebare:

– Deci, tu ce-ai făcut până acum?

– Nimic, am zis, fără să pot minți. Dar, dacă vă lasă inima să mă primiți, voi fi gata. Promit.

Există sinceritate. Și mai există și prostie. Cuvintele mele erau undeva între cele două. Jane nu mi-a promis nimic, dar nici nu mi-a spus nu. De atât aveam nevoie. Oricum ar fi fost, aveam să-mi fac loc în cursa aceea.

În primul rând, era stresul de a-mi face cunoscut secretul. Răspunsul lui Julie a fost previzibil de optimist:

– Mi se pare super!

Dar asta nu însemna că știa ceva despre o provocare de o asemenea magnitudine.

Apoi a venit înfiorătorul telefon dat lui Chris.

– Mi-am găsit cursa, am început eu, și vocea-mi tremura în așteptarea inevitabilei treziri la realitate. Ultraman.

– Uau! a răspuns el cu un chicotit vesel, urmat de o tăcere fără sfârșit. Mă pregăteam pentru mustrarea care urma. *Ești foarte departe de liga ta… N-ai nici o șansă…*

Dar, spre onoarea lui, Chris s-a abținut de la probabil imensele lui îndoieli și mi-a răspuns simplu.

– Bine, hai s-o facem!

Ca un posedat, am continuat să o hărțuiesc pe Jane în următoarele câteva săptămâni, asigurându-mă că înțelesese cât de serios eram. Mai târziu, Chris chiar i-a trimis un email în sprijinul meu, anunțând-o că va avea grijă să fiu gata. Și, în cele din urmă, ea a cedat.

Mă înscrisesem în cursă.

Drumul spre Ultraman

Și așa a început. Aveam mai puțin de șase luni să-mi oțelesc trupul,

mintea și sufletul pentru această aventură aparent imposibilă, așa că nu era loc de vreo eroare.

Chris și cu mine am început să creștem încet volumul de antrenament pentru a ne asigura că nu mă voi accidenta, o posibilitate deloc mică, date fiind deceniile în care trupul meu dormitase. La început au fost antrenamente de aproximativ zece ore pe săptămână. Câteva sesiuni de înot de două ore. Două sau trei alergări de doar o oră până la 90 de minute maximum. O plimbare mai lungă cu bicicleta în diminețile de sâmbătă, de câte trei–patru ore, fără oprire. Și încă o alergare duminica, în general de aproximativ 90–110 minute.

Într-o lume perfectă, aș fi completat sesiunile de înot, ciclism și alergare cu o gamă largă de antrenamente mixte și de acțiuni de recuperare: un minimum de greutăți ridicate pentru a-mi mări forța, în general, care dispare odată cu vârsta, în special când te apropii de 50 de ani; masaj săptămânal și utilizarea de role de spumă pentru a elimina acumularea de țesut cicatricial și a spori fluxul sangvin care ajută la recuperarea musculară și protejează împotriva eventualelor accidentări; yoga pentru flexibilitate; programe de antrenament de bază pentru a-mi îmbunătăți stabilitatea corpului și condiția fizică pentru înot, mers pe bicicletă și alergare; și exerciții pentru coloana vertebrală, pentru a corecta alinierea corpului. Acestea sunt lucrurile pe care de acum le includeam în regimul meu. Dar ziua are numai 24 de ore. Iar, în 2008, eu, pur și simplu, nu aveam timp. Cu un cronometru care ticăia, am fost obligat să aloc toate orele de antrenament disponibile câte unuia dintre cele trei sporturi specifice cursei. Și nu am ratat aproape niciodată un antrenament. Nu pentru că voiam aprobarea lui Chris. Ci pentru că eram îngrozit.

Pe la mijlocul verii, trupul meu a început să se adapteze la volumul de muncă, iar durata de antrenament a crescut până la 15 ore, în medie, uneori cu câte o săptămână de 18–20 ore, urmată întotdeauna de o săptămână de odihnă, cu antrenament ușor, cu volum redus. Până în septembrie, volumul ajunsese la un plafon de

25 de ore. Dar abordarea a rămas mereu aceeași – la fel și recomandările medicale. Doar mersul pe bicicletă la mijlocul săptămânii și sesiunile de înot crescuseră un pic ca durată. Niciodată nu alergam două zile la rând – un motiv-cheie pentru care am putut evita o accidentare la alergare –, dar marțea era dedicată alergărilor duble. Cursele cu bicicleta de sâmbătă deveniseră mai lungi. La fel, alergarea de duminică.

Cum îmi țineam cuvântul dat lui Chris, respectarea neclintită a planului lui începea să dea roade. Am început să pot alerga mai repede fără să-mi crească ritmul cardiac. După ce începuse cu 10.15 minute pe kilometru în alergare și cu un ritm de 145 de bătăi pe minut, am ajuns curând la 09.30. Nu după mult timp, un ritm de 08.30 s-a transformat în 08.00, toate în sfântul interval Z2. Dar cea mai mare parte a antrenamentelor mi-o petreceam pe bicicletă. Fiindcă omul poate merge pe bicicletă mult mai multe ore decât poate alerga sau înota, este modul optim și cel mai eficient ca timp pentru a construi rezistența fizică, fără a risca leziuni la picioare sau la umeri.

Și, rămânând la etosul Z2, am fost surprins că niciodată nu am simțit oboseala paralizantă cu care mă obișnuisem ca înotător la facultate. Creșterea treptată a volumului de antrenament mi-a lăsat corpul să se adapteze fără a suferi de epuizare, ideea fiind că formarea zonei de aerobic permite corpului să se antreneze zi de zi, fără să cadă în gaura neagră a oboselii care poate îngropa un atlet pentru câteva săptămâni, uneori luni, și care poate distruge un sezon.

Apoi, am aplicat și acea abordare bizară a antrenamentului, numită periodizare. Potrivit acestei abordări, mai multe săptămâni de antrenamente grele ar trebui să fie întotdeauna urmate de o săptămână de odihnă. Mai mult, acesta presupunea că fiecare săptămână ar trebui să includă cel puțin o zi de odihnă, fără absolut nici un antrenament. Obiectivul era ca trupul meu să-și revină între două perioade de efort intens. Din altă perspectivă, toată refacerea mea era programată în aceste perioade cuprinse între

antrenamente. Dacă nu reușeam să recuperez în mod corespunzător odihna, acest lucru mi-ar fi limitat potențialul de ansamblu. Dar, în perioadele stabilite pe tot parcursul sezonului, atunci când corpul se putea vindeca și putea absorbi antrenamentul, puneam bazele pentru câștiguri măsurate în performanță maximă. Conceptul pare de la sine înțeles și, de fapt, este sistemul de operare curent pentru cele mai bune performanțe în termeni de rezistență pentru triatloniștii care practică ciclismul, maratonul și înotul în prezent.

Dar, pentru mine, aceste idei erau o blasfemie. Mergi încet pentru a merge repede? Odihnă pentru performanță? Ce este cu toată această nebunie? Nu ai timp de odihnă! În perioada de glorie a carierei mele de înotător din anii 1980, înțelepciunea convențională cerea să te forțezi până la limita absolută timp de opt luni întregi. Zona de aerobic? Ce-i asta? Înainte de a forma un parteneriat cu Chris, nu auzisem de o săptămână de odihnă, ca să nu mai vorbesc de ceva similar cu recuperarea activă.

Însă, înarmat cu aceste date, am devenit curând un pasionat al tehnologiei și al informațiilor legate de performanță. De exemplu, am ajuns să iubesc calculatorul pentru biciclete Garmin, un dispozitiv fixat pe ghidon, care primea date importante prin satelit –, de la ritmul cardiac cu fiecare cadență a pedalei, până la localizare, viteză, altitudine, temperatură și multe altele. Poate cea mai importantă achiziție pe care am făcut-o vreodată îmi spunea ce nivel de forță generam – sau, mai precis, care era forța exercitată de picioarele mele cu fiecare apăsare a pedalelor. Comparând wații și kilojoulii produși de picioarele mele cu ritmul cardiac, panta drumului, temperatura aerului și altitudinea, plus kilometrii pe oră, am putut stabili care era pentru mine intensitatea optimă de antrenament.

Astfel, am ajuns să iubesc numerele. După fiecare antrenament, abia așteptam să descarc datele acumulate din diversele dispozitive de antrenament în programul de analiză de pe laptopul meu. În cele din urmă, am folosit aplicațiile web, cum ar fi Strava, pentru a-mi

urmări progresele pe graficele special generate și pentru a-mi împărtăși experiențele cu prietenii. Și am început să mă bazez pe programe cum ar fi TrainingPeaks, WorkoutLog și Golden Cheetah, care, pornind de la valorile introduse, produc o gamă amețitoare de grafice și de parametri. Mereu scanam datele căutând perspective de îmbunătățire, ceea ce sunt sigur că a contribuit foarte mult la capacitatea de a-mi îmbunătăți performanța cu fiecare an.

Pantofi de alergare și accidentări

Numai când am început să înțeleg cum să mă antrenez în mod optim, mi-am dat seama cât de puține știam și cât de mult mai aveam de învățat. Acest lucru era evident mai ales atunci când era vorba de alergare, un lucru care îmi place, dar care nu-mi era niciodată ușor. Nu sunt deloc un alergător înnăscut. De fapt, eu nu mă consider deloc un alergător. Toate succesele pe care le-am avut la această probă sunt mai mult o chestiune de condiție fizică și de disciplină decât de capacitate. Și, în 2008, singurul subiect despre care știam mai puțin decât despre de ciclism era atletismul. Eram efectiv ignorant, în special atunci când era vorba de încălțăminte. Cum eram extrem de naiv și numai bun să plec urechea la sfaturi proaste, am avut o mulțime de experiențe nefericite, o duzină de perechi de pantofi de antrenament, încercând să găsesc un model care s-ar potrivi cu călcătura mea stângace, să mă țină în picioare și să nu-mi lase genunchii să se clatine sub stresul iminentei mele tentative de a rezista unui dublu maraton. Dar nimic nu părea să mi se potrivească destul de bine. Am cerut ajutorul distribuitorului meu local de încălțăminte, care mi-a luat măsurile. Apoi au fost „analizate“ de către un „expert“, care m-a informat că am nevoie de un pantof cu partea din spate mai înaltă și cu inserții sub primul strat al tălpii, ca să-mi ridice călcâiul și să accentueze curbura. Aceasta se întâmpla înainte de toată nebunia echipamentului minimalist pentru alergări din bestsellerul lui Christopher McDougall, *Născut pentru a alerga*, așa că nu m-am putut contrazice cu ei. Astfel încât, în tot restul anului 2008 am tot șchiopătat în

încălțări care, după cât se părea, erau mai potrivite pentru schi decât pentru alergat.

Dar, în anii care au urmat, m-am hotărât să caut mai serios încălțămintea perfectă de antrenament. Influențat de *Născut pentru a alerga*, în 2010, am renunțat ușor-ușor la încălțămintea mare cu platformă, care căzuse rapid în dizgrație, și am căutat tipuri noi de încălțări, cu mai puțină susținere, mai plate, care au devenit brusc ultimul răcnet. Ideea era să ajung la un contact mai bun cu solul și să am o călcătură mai naturală, în care laba piciorului – și nu călcâiul – să atingă prima solul. Conform lui McDougall și altor specialiști, cauza multor accidentări este nefasta călcătură cu călcâiul înainte provocată de încălțămintea de antrenament tipică, cu baza mai înaltă. La un moment dat, am ajuns chiar la alergări în Vibram FiveFingers, care sunt, în esență, sandale acoperite, care arată ca un fel de mănuși, cu spații pentru fiecare deget. Încă le mai port, deși rar, preferând un pic mai mult sprijin pentru eforturile mai lungi. Căutarea continuă, deoarece tot nu am găsit încălțămintea perfectă de antrenament.

Abia în 2011 – mult timp după primul antrenament pentru Ultraman – am avut prima accidentare la alergare, când mă pregăteam pentru maratonul din Boston. S-a întâmplat într-o perioadă de antrenament în care alergam mult mai des și mai intens decât înainte. Am simțit în gamba stângă o durere ascuțită, care, pur și simplu, nu mai trecea. M-am gândit că nu aveam ce să fac decât să-mi scot puțin încălțămintea și să mă odihnesc. Speram că poate niște gheață și un ciorap de compresie aveau să reducă inflamația. Nu am alergat timp de două luni, dar durerea tot nu a trecut. Mi s-a sugerat să încerc câteva terapii proactive, dar acestea păreau o promisiune deșartă. Am nevoie de mai mult timp liber, mi-am spus. Dar prietenul meu Greg Anzalone a insistat să merg la dr. Shay Shani, un chiropractician din Westlake Village, aproape de casa mea, care era cunoscut pentru că făcea minuni. Eram foarte reticent la ideea de a permite cuiva să-mi atingă coloana vertebrală. Nu sufeream de dureri de spate, iar ideea ca o persoană să-mi

răsucească gâtul până trosnește mi se părea, pur și simplu, o tâmpenie. În plus, de ce ar merge cineva la un chiropractician pentru o durere la gambă?

În cele din urmă, am cedat la insistențele lui Greg. Și radiografiile la coloana vertebrală s-au dovedit imediat revelatorii. O privire atentă în zona pelviană arăta de ce de fiecare dată când mă durea ceva, când îmi zvâcnea vreun mușchi, când aveam câte o leziune, ușoară sau severă, acestea se manifestau mereu pe partea stângă a corpului. Din cauza acumulării de țesut cicatricial, o deplasare de vertebre ușoară, cunoscută sub numele de spondilolisteză, și a unei ușoare asimetrii musculare, piciorul meu stâng era, de fapt, cu patru milimetri mai lung decât dreptul. Această diferență de lungime, agravată de ani de sărituri de la trambulină și de nenumăratele ore de antrenament, fusese cauza principală a accidentării la gambă. De asemenea, m-a ajutat să înțeleg de ce mâna stângă îmi amorțea mereu după ce mergeam câteva ore pe bicicletă, în ciuda faptului că îmi ajustasem de nenumărate ori bicicleta, în mod profesionist, ca să rezolv această problemă. Cu alte cuvinte, leziunea gambei era doar un simptom care semnala o infirmitate congenitală. Cei mai mulți specialiști ortopezi nu ar fi făcut decât să-mi prescrie un branț în pantoful drept pentru a anihila diferența de lungime. Dar asta e ca și cum ai trata disfuncția erectilă cu Viagra. Poate rezolva simptomul, dar ignoră cauza principală.

La o săptămână după ce-mi rearanjasem coloana vertebrală, iar acumularea de țesut cicatrizat din jurul leziunii de la gambă fusese vindecată prin terapia cu laser, prin terapia de eliberare activă (ART) și prin masaj, alergam din nou, spre uimirea mea, fără să mai simt nici o durere. Prin repetarea acestui tratament în mod periodic, aproape că am eliminat leziunea. Și, din moment ce atenuasem și încordarea musculară și mi se modificase ușor și țesutul conjunctiv problematic, picioarele mele aveau din nou aceeași lungime. Cu alte cuvinte, dr. Shani mi-a tratat rana la fel cum îmi tratez și eu corpul: cu medicină preventivă. După ce am

învățat această lecție pe pielea mea, am putut să-mi fac timp pentru ceea ce trecusem anterior cu vederea în antrenamentul meu: masaj și stimulare electrică (pentru a îmbunătăți fluxul de sânge și a accelera repararea fisurilor musculare mici), ART (pentru a-mi corecta continuu musculatura dezechilibrată), ajustările chiropractice și exercițiile de bază (pentru a menține linia coloanei vertebrale și a consolida stabilitatea corpului), precum și tratamente cu laser, combinate cu utilizarea consecventă a rolelor de burete (pentru a rupe acumularea de țesut cicatricial din mușchi, care poate duce la leziuni).

Evoluție nutrițională: Dincolo de starea de bine și către performanță

Pe parcursul anului 2008 și mai târziu, am continuat să-mi aprofundez cunoștințele despre nutriția pe bază de plante, să încerc noi și noi alimente și să acord o atenție deosebită impactului lor asupra antrenamentului și a recuperării mele. Am descoperit, de exemplu, că un amestec de Vitamix pe bază de legume și fructe, înainte de antrenament, părea să-mi dea mai multă energie decât un mic dejun pe bază de tărâțe din cereale, fulgi de ovăz sau pâine prăjită. Performanța a crescut și mai mult atunci când am început să adaug alimente care stimulează rezistența, alimente cum ar fi sfecla, pulberea de maca și semințele de chia.

De asemenea, am observat că, dacă mă hrăneam cu anumite alimente integrale după antrenament, eram mai repede pregătit pentru următoarea sesiune. De exemplu, am adăugat oțet de mere în apa de băut pentru a-mi alcaliniza repede sistemul și am băut, de asemenea, suc de nucă-de-cocos, care redă mare parte din electroliții minerali pierduți prin transpirație. Pentru a reface glicogenul, mâncam o mulțime de glucide complexe, sub formă de cartofi dulci sau orez brun, care păreau să funcționeze mult mai bine decât pastele sau pâinea. (Chiar și rețetele fără gluten sunt procesate și mă fac să mă simt greoi, letargic.)

Înainte de a înțelege mai bine subtilitățile nutriției pe bază de plante, fusesem îngrijorat că nu obțineam suficiente proteine pentru a satisface rigorile antrenamentului. Așa că am început să umplu cămara cu recipiente mari de cânepă, soia, orez brun și pulberi de proteine din mazăre, precum și cu alte suplimente care ajută dezvoltarea masei musculare, cum ar fi L-glutamina, creatina și aminoacizii (BCAA), nenumărate produse pe care le includeam în amestecurile Vitamix de după antrenament. Dar, cu timpul și pe măsură ce aprofundam studiul conținutului specific de proteine din alimentele pe bază de plante, înțelegând și nevoile unice de proteine ale atleților de anduranță, am început să mă gândesc că poate exageram. Nu-mi plăcea să consum atât de multe produse procesate, multe dintre ele pline de coloranți și de arome artificiale. Și, când mi-am dat seama că substanțele nutritive din alimentele integrale sunt întotdeauna mai bine și mai ușor de absorbit de organism decât substanțele nutritive sub formă de suplimente, am început să-mi sporesc consumul de alimente integrale pe bază de plante bogate în proteine, până când am eliminat total din dietă cea mai mare parte a acestor suplimente. Am început să consum alimente cum ar fi quinoa, fasole, linte, mazăre și tofu, un produs pe care, în cele din urmă, l-am înlocuit cu varianta sa fermentată, mai hrănitoare, tot pe bază de soia, numită tempeh. Consumam, de asemenea, o mulțime de migdale crude, nuci, caju și nuci-de-Brazilia, acestea din urmă fiind un factor de creștere a nivelului de testosteron datorită conținutului lor ridicat de seleniu. De asemenea, în dieta mea se găseau: spirulina, o algă verde-albastră, care este formată din proteine în proporție de 60%, cu toți aminoacizii esențiali, cu cel mai mare conținut de proteine raportat la greutate din orice aliment. Cât timp am consumat toate aceste alimente integrale nu am observat deloc că lipsa de proteine ar fi un impediment pentru recuperarea mea sau pentru a-mi construi masa musculară. Dimpotrivă, continuam să-mi îmbunătățesc performanțele.

Încă mai iau câte o lingură de pudră de proteine pe bază de

plante din când în când, după un antrenament deosebit de dur, dacă mă simt prea obosit sau când știu că nu am destule surse de proteine la masă. Prefer proteinele din cânepă, deoarece este o proteină „completă“, care conține toți aminoacizii esențiali pe care organismul nostru nu-i poate produce. De fapt, mi-am creat recent propriul praf de proteine din cânepă pentru revigorare, bazat pe ceea ce eu numesc *Jai Repair*. Infuzat cu elemente nutritive reparatorii suplimentare și cu antioxidanți, cum ar fi resveratrolul, pentru a crește gradul de recuperare rapidă din excitarea indusă de stres, produsul acesta a ajuns o componentă-cheie în regimul meu.

Selecția de alimente pe care le consum în timpul antrenamentului a evoluat similar. În primele luni ale pregătirii mele pentru Ultraman, am mâncat ceea ce mănâncă aproape fiecare atlet de anduranță în mijlocul unui antrenament solicitant: foarte mult zahăr, băuturi și geluri pline de electroliți colorați și doldora de arome artificiale, produse de mărci foarte căutate, cum ar fi Gatorade, Cytomax, GU și Powerbar, omniprezente în lumea sportivilor. Cu excepția unui număr mic dintre aceste produse, majoritatea sunt vegane. Cu greu pot fi numite alimente integrale; totuși, am fost destul de reticent când a venit momentul să le elimin. Erau testate și dovedite ca eficiente – sursa de hrană la care recurg atât de mulți sportivi pentru antrenament. Aveam nevoie de calorii pentru a-mi susține efortul, dar, din câte se părea, nu existau alternative naturale adecvate. Într-o zi, în timp ce mă antrenam cu prietenul meu Vinnie Tortorich, un atlet de anduranță foarte dur și veteran de curse de ciclism ultra, cum ar fi Furnace Creek 50, o cursă neîntreruptă de 817 kilometri prin Valea Morții, acesta m-a certat că mă hrăneam cu un gel:

– Rich, trebuie să renunți la rahatul ăla făcut din zahăr. Nu poți să reziști toată ziua numai cu chestia aia.

Mi-a spus cât de mult rău îi face corpului consumul atâtor arome artificiale și coloranți și a sugerat să înlocuiesc conținutul de zahăr din aceste produse cu o sursă complexă de carbohidrați: o energie mult mai lent metabolizată, care menține și stabilizează

zahărul din sânge pe o perioadă mai lungă de timp. Acest fapt este esențial în antrenamentele pe distanțe extreme, care implică, în mod obișnuit, alergări de opt sau zece ore. Așa că am urmat sfatul lui Vinnie și am abandonat gelurile și pulberile colorate în favoarea surselor de electroliți, cum ar fi sarea de masă, apa de nucă-de-cocos, tabletele SaltStick sau capsulele Endurolyte de la Hammer Nutrition. Pentru calorii, am început să folosesc preparate nemodificate genetic pe bază de maltodextrină, cum ar fi Perpetum de la Hammer Nutrition, și alimente naturale, de exemplu cartofi, sandviciuri cu unt de migdale sau avocado și Vegenaise, precum și chiftele de orez și cartofi copți. Astfel de alimente s-ar putea să nu producă explozia imediată de energie furnizată de un gel, dar niciodată nu te vei confrunta cu un exces de zahăr în sânge. Și mi-am păstrat obișnuința de a câștiga 200 de calorii pe oră din consumul unor asemenea alimente, deoarece așa îmi conserv energia pe parcursul lungilor mele antrenamente.

La un moment dat, în experimentele mele cu hrana, am observat că mă simțeam mai energic și mai echilibrat cu cât introduceam în regimul meu mai multe legume crude, foarte bogate în nutrienți – mai ales legume cu frunze de culoare verde-închis. Prin urmare, o anumită legumă, varza kale, a devenit noul meu prieten de nădejde, împreună cu spanacul și cu sfecla elvețiană. De asemenea, în dieta mea zilnică, am inclus clorofilă, fitoplancton marin, sfeclă verde și spirulină. Iar, când am început să adaug grăsimi sănătoase, cum ar fi avocado, uleiul de nucă-de-cocos și uleiul de cânepă în amestecurile mele, în salate și în mâncărurile de legume la tigaie, am descoperit că energia mea creștea în continuare și se stabiliza, fără nici un impact negativ asupra taliei, care, în ciuda acestor lucruri, continua să se micșoreze.

Crezusem că, după atâtea antrenamente, apetitul meu avea să crească proporțional, așa cum se întâmplase de-a lungul carierei mele de înotător. De fapt, mă așteptam să duc un război împotriva poftelor mele, având în vedere că renunțasem la carne și la produsele lactate. Am descoperit, însă, uimit că trupul meu

continua să se adapteze la regimul de antrenament și, deși densitatea nutrițională a alimentelor mele continua să crească, mi-era tot mai puțin foame. Apetitul meu era, de fapt, pe o pantă descendentă. Nu mai râvneam la „caloriile goale“ pe care îmi bazasem dieta la începutul tranziției mele spre regimul pe bază de plante, care erau vegane și gustoase, dar lipsite de substanțe nutritive importante; în plus, în cazul meu, unele îmi creau și dependență. Aceasta a fost etapa de „Vegan junk food“, cum îmi place s-o numesc. Pâine albă, snacksuri (cum ar fi chipsuri de cartofi și cartofi prăjiți) procesate, carne „falsă“, precum Tofurky, toate au dispărut din programul meu. Și, cu cât consumam mai puțin gluten, cu atât mai bine mă simțeam, cu atât mai bine dormeam și eram tot mai atletic.

Cu fiecare săptămână care trecea, vedeam schimbări în corpul meu. Am devenit mai puternic, mai flexibil; până și trăsăturile chipului mi s-au schimbat, până când am ajuns aproape de nerecunoscut, în sensul bun al cuvântului.

În august 2008, m-am întors la centrul medical de antrenament și sport din Santa Monica, pentru un alt test de lactoză; acolo am aflat cu mândrie că făcusem un salt semnificativ în capacitatea mea aerobică. Cifrele pe care le înregistram nu erau nici pe departe unele de elită. Dar îmbunătățirea era semnificativă. Datorită consumului de plante, devenisem mai puternic. Și, fiindcă o luasem încet și avusesem parte și de odihnă, întărirea organismului se petrecea și mai repede. Ironia nu mi-a scăpat. „Viteza“, am ajuns să înțeleg, este un concept ciudat în sportul de anduranță, mai ales atunci când vine vorba de ultrarezistență, o disciplină în care viteza și efortul maxim sunt valori de mică importanță. În schimb, punctul critic este îmbunătățirea raportului dintre efort și viteza relativă; iar acest raport, în cazul meu, se îmbunătățea rapid și destul de dramatic. *Eficiența* – iată premiul pe care-l urmăream. Sau – cum îi plăcea lui Chris să spună – adevărata rezistență.

Gestionarea vieții

Pe măsură ce antrenamentele creșteau în volum, în mod inevitabil, orice alt aspect al vieții mele cădea pe locul doi. Am fost forțat să fac unele modificări serioase la felul în care îmi organizam programul zilnic, ca să-mi pot îndeplini responsabilitățile profesionale, să dedic un timp corespunzător familiei și să mențin un anumit nivel de echilibru în viață, să mențin senzația de normalitate. Ca să mă fac bine înțeles, provocarea de a termina Ultraman devenise foarte importantă pentru mine, apropiindu-se de o misiune. Dar eu nu sunt un atlet profesionist. Timpul de antrenament însemna timp în care nu făceam bani. Și, de asemenea, însemna și ore prețioase departe de familia mea. Cu alte cuvinte, această misiune, chiar dacă avea să fie încheiată cu succes, urma să fie un eșec în cazul în care m-ar fi costat nivelul de viață sau clipele de intimitate împreună cu soția și copiii mei. Nu, nu aveam de gând să devin un soț sau un tată absent. Auzisem prea multe povești despre sportivi de anduranță amatori care au devenit obsedați de antrenamentele lor, sfârșind prin a divorța sau a nu mai avea nici o legătură cu copiii lor. Și, după toată suferința prin care trecusem pentru a-mi construi viața pentru care eram atât de recunoscător, nu aveam de gând, sub nici o formă, să o iau și eu tot pe drumul ăsta.

Era momentul să evaluez cu sinceritate felul în care îmi petreceam până și ultimul minut al fiecărei zile. Am calculat timpul pierdut, orele petrecute ineficient și activitățile care nu se încadrau în marja de necesitate critică. Utilizând multe dintre instrumentele prezentate de Timothy Ferriss, în *Săptămâna de lucru de patru ore pe zi*, am făcut unele reduceri drastice, creând, în cele din urmă, un șablon de stil de viață care a pus bazele modului în care trăiesc și-mi gestionez timpul astăzi. Pe plan profesional, am eliminat toate prânzurile de afaceri, socializarea inutilă, evenimentele și întâlnirile care nu erau esențiale, modul preferat de petrecere a timpului la Hollywood, care înghițeau ceasuri prețioase, dar care rareori aduceau noi afaceri. Excepție făceau cazurile cruciale; altfel, refuzam politicos întâlnirile cu clienții în persoană, impunându-le să discutăm prin telefon. Și tot ceea ce putea fi rezolvat prin e-mail

a înlocuit conferințele telefonice interminabile. Am renunțat la clienții mult prea pretențioși, dar care nu plăteau mare lucru. Ceasurile pe autostradă le-am înlocuit, ori de câte ori s-a putut, cu lucrul în biroul de acasă sau într-un Starbucks din împrejurimi. M-am convertit la digital pe toate fronturile, ocupându-mă de afacerea mea chiar din locul unde mă aflam și având mereu la îndemână laptopul sau iPhone-ul.

Și, pentru că sunt liber-profesionist – desigur, o componentă crucială în ecuația mea de succes – am putut decide când și unde lucram, oferindu-mi luxul de a mă antrena dimineața până târziu și, uneori, chiar în mijlocul după-amiezii, fără să suport consecințe profesionale neplăcute. În general, recuperam acest timp dedicat antrenamentelor rezolvând acte târziu în noapte, ba chiar lucrând uneori toată noaptea. Și, când venea „ziua de odihnă“, lunea, foloseam, de obicei, timpul suplimentar pentru a munci într-o zi cât în trei.

Cum locuim într-o zonă foarte îndepărtată și rurală, departe de locul în care profesez, baza mi-a fost și rămâne până azi camioneta. În pregătirea pentru primul meu Ultraman, vechiul meu Land Rover Discovery portocaliu devenise și birou mobil, unitate mobilă de antrenament multisport și magazin vegan. Cu o precizie soră cu viciul, în fiecare zi umpleam portbagajul cu tot ce aveam de lucru, cu echipamentele de antrenament – costumul pentru biciclete, un dulăpior de plastic aprovizionat cu piese de ciclism, un set de instrumente pentru reparații, câteva perechi de pantofi de sport și costumul de înot; o mulțime de haine pentru orice ocazie profesională, socială sau sportivă; un frigider aprovizionat cu toate produsele alimentare de care am nevoie; plus bidoane mari de apă și șervețele pentru un duș improvizat, după ce mă lansam pe vreun traseu. În unele zile, ziceai că fusesem plecat din oraș pentru o săptămână. Și nu pot să vă spun cât de multe băi murdare din stațiile de benzinărie am folosit, după antrenamente, pentru un duș rapid și ca să-mi schimb hainele, ca un fugar pregătindu-se pentru o întâlnire de lucru.

Pe plan mintal și spiritual, punerea în aplicare a unei practici constante de meditație a devenit extrem de importantă. Fie dis-de-dimineață, fie timp de o jumătate de oră, în timpul zilei sau chiar în timpul unei alergări sau al unei curse pe bicicletă, mă străduiam să-mi găsesc câteva momente în fiecare zi – nu foarte multe, de multe ori o jumătate de oră, alteori doar zece minute – în care să rămân doar cu mine însumi. Punând în practică anumite instrumente pe care le prinsesem de la yoga și cu ajutorul experienței lui Julie în astfel de chestiuni, am devenit din ce în ce mai eficient atunci când trebuia să reduc la tăcere partea negativă din mintea mea. Meditația a devenit un instrument puternic care-mi calma nervii, mă elibera de anxietate și-mi diminua fricile și dureroasele îndoieli ce amenințau să răstoarne echilibrul meu fragil.

Cu toate acestea, provocarea de a-mi regla programul a rămas una herculeană. În multe zile, aveam senzația că jonglez cu mai multe farfurii, în timp ce merg pe sârmă. Telefonul începea să sune insistent, cu probleme de afaceri urgente, în timp ce eram pe bicicletă sau pe traseu, forțându-mă să mă opresc și să stau în praf uneori și câte o oră, pentru a detalia diverse afaceri cu agențiile de talente și avocații, cu privire la filmul sau la afacerea unui client. Cu sudoarea șiroind pe telefon, de multe ori mă întrebam: *Oare ce-ar zice acești oameni, în costumele lor cumpărate din Beverly Hills, dacă m-ar vedea în clipa asta?* Clienții mei nu aveau nici cea mai vagă idee despre ceea ce făceam; și, o vreme, nici nu mi-a trecut prin minte să le spun, de teamă că o să pierd afaceri importante.

Totuși, destul de repede mi-am dat seama că, atât timp cât îmi făceam treaba cum trebuie și la timp, nimănui nu-i păsa unde eram sau ce făceam. Și, pentru ca programul meu de meditație să continue să se dezvolte, în cele din urmă, mi-am adunat curajul să mă scutur de temeri. Hotărât să fiu sincer, am învățat să vorbesc deschis cu colegii despre realitatea schimbării mele și despre scopul meu.

În ceea ce privește familia, la sfârșit de săptămână, de cum mă întorceam de la o plimbare foarte lungă sau de la alergare, de

regulă, Julie îmi punea imediat în brațe un copil sau doi care se smiorcăiau. „E rândul tău“, îmi spunea zâmbind, fiindcă ea trebuia să ajungă la un curs de yoga sau în altă parte. Cât se poate de corect. Câteva ore mai târziu, nu era nimic neobișnuit să mă găsească prostindu-mă cu copiii, ud leoarcă, într-o dezordine totală, cu crampe la picioare, fără să fi apucat încă să fac duș, îmbrăcat într-un costum de ciclism transpirat – total nerecomandabil dacă sunteți predispus să faceți răni de la șa, ca mine.

Când trebuia să mă opresc, de obicei, dormeam. Și, mai des decât mi-aș fi dorit, scurtam un antrenament. La rândul său, Julie mă ajuta ocupându-se de cea mai mare parte a responsabilităților casnice.

Dar trebuie să fiu sincer. A jongla cu douăzeci și cinci de săptămâni de antrenament în timp ce încerci să lucrezi cu normă întreagă ca avocat însemna mai multe ore departe de familie decât mi-ar plăcea să recunosc. În majoritatea sâmbetelor, după ore întregi de mers cu bicicleta, atât de epuizante, că de mult ori nici măcar nu mai țineam minte în ce canion mergeam la deal, îmi spuneam în sinea mea: *Ai putea fi în parc chiar acum cu copiii tăi, ca un tată normal.* În nopțile ploioase și reci, în timp ce alergam ud până la piele, înghețat bocnă, pe străzile slab luminate din cartier, întrebarea interioară se auzea din nou: *De ce-ți faci una ca asta?*

Aș vrea să pot spune că știam răspunsul. Compensația pentru tinerețea mea pierdută, poate? Un efort de a-mi împlini visele nerealizate de înotător? Mi-ar plăcea să cred că luam vârsta mijlocie la trântă și o biruiam. Poate că eram mânat de toate aceste motive la un loc. Sau poate că nu era nici unul dintre ele. Singurul lucru pe care îl știam cu precizie era că, în adâncul sufletului, o voce continua să psalmoldieze: *Continuă. Ești pe drumul cel bun.*

Recalibrare spirituală

În toamna anului 2008, după patru luni de pregătire pentru Ultraman, am fost uimit de cât de repede mi se îmbunătățise condiția fizică. În fiecare sâmbătă, făceam acum o plimbare de nu

mai puțin de 160 de kilometri numai pe dealuri, urmată, a doua zi, de cel puțin o alergare pe o distanță de maraton. Apoi a venit primul din cele patru weekenduri consecutive de curse de simulare, în care, de vineri până duminică, parcurgeam aproximativ aceleași distanțe ca la Ultraman, crescându-le progresiv. În prima săptămână a lunii octombrie, am finalizat aproximativ 80% din distanța totală Ultraman, culminând cu 64 de kilometri de-a lungul autostradei Pacific Coast, din Venice Beach până la punctul Dume din Malibu. Și înapoi. O alergare de 64 de kilometri! Era, fără îndoială, cea mai mare realizare fizică din viața mea, până la acel moment.

Relaxare. Pe bicicletă, în timpul Ultraman 2008. Lucrurile au fost mult mai simple la începutul cursei, când aveam un singur țel: să termin. (fotografie de Rick Kent)

Dar, pentru aceste succese fizice, am plătit un preț ridicat. Mă durea îngrozitor fundul din cauza rosăturilor provocate de șa; aceste inflamații deveniseră atât de dureroase, că nu mă mai puteam așeza în șaua bicicletei. După cursele de duminică, aveam nevoie de câteva minute bune ca să urc scările spre dormitorul meu. Și, în multe zile, de-abia dacă-mi puteam ridica din pat oasele care-mi scârțâiau.

Dar, cel mai mare obstacol abia începuse să se zărească. În ciuda eforturilor mele intense de a ține toate aspectele vieții în echilibru, finanțele noastre începeau să sufere. Pusesem prea mult accentul pe Ultraman și lăsasem pe al doilea plan noile afaceri. Pentru prima dată de când mă căsătorisem, facturile au început să se adune. Mă simțeam tot mai abătut. *O iei în jos, Rich*.

Criza a izbucnit în timpul ultimului weekend de curse de simulare, la începutul lunii noiembrie, cu doar câteva săptămâni înainte de Ultraman. Am plecat de acasă sâmbătă la ora patru dimineața, pentru o cursă de 210 kilometri, am făcut un frig strașnic timp de patru ore, până când a răsărit soarele, pentru că nu-mi permiteam să-mi cumpăr echipamentul de vreme rece. Și, cum calculasem greșit și aportul caloric de care aveam nevoie, am intrat în criză la Ojai, când, rămas fără pic de mâncare, m-am oprit la o gheretă prăpădită unde se vindeau hamburgeri, pe un drum de țară, în mijlocul pustietății. Nu numai că nu aveam nici un ban la mine, dar și contul meu bancar se întâmpla să fie pe minus, iar asta însemna că nu-mi puteam folosi nici cardul. *Idiotule!* La o sută de kilometri de casă, înfometat și, mai rău, fără nici un ban, am fost nevoit să mă descurc cum puteam, scotocind cu mâini tremurânde în containerele de gunoi din spatele restaurantului, căutând ceva, orice, ca să-mi resuscitez trupul epuizat. Tot scotocind, am adulmecat un iz de cartofi prăjiți vechi, de inele de ceapă pe jumătate mâncate și de cheeseburgeri aruncați. A fost o rătăcire foarte rară de la regimul meu vegan. Dar vremurile disperate cer măsuri disperate.

Privind în urmă, probabil ar fi trebuit doar să cer un pic de

mâncare, dar eram mai mult decât jenat. De fapt, eram terminat de rușine. Călătoria spre casă a fost o târâre umilită, care mi-a pus la încercare toate sinapsele numai ca să rămân în poziție verticală, pe măsură ce se lăsau întunericul și frigul, făcându-mă iar să tremur. Dar oboseala intensă era nimic în comparație cu sentimentul de rușine. Mă omora gândul că permisesem ca lucrurile să ajungă așa de departe.

S-a zis cu această idee proastă și ridicolă, îmi zbiera un glas în creier, în timp ce mă târam epuizat spre casă. Mă dobora gândul că provocam suferință familiei mele numai ca să fac eu o cursă stupidă. Noi ne confruntam cu probleme reale, iar eu, bărbatul casei, aveam datoria să le rezolv.

Apoi s-a întâmplat ceva foarte ciudat. Pedalam prin beznă, la doar câțiva kilometri de casă, când am început să nu mai simt pământul sub mine. Dintr-odată, am simțit că roțile se mișcă singure și, ca și când legea gravitației lui Newton fusese anulată brusc, mi-am simțit corpul ridicat spre cer, până când m-a învăluit un întuneric tot mai profund. În acel moment, m-a cuprins un sentiment de unitate inexplicabilă cu universul, m-au copleșit bucuria și recunoștința. Mai mult decât atât, de fapt: m-am simțit cuprins de iubire. Intrasem într-o stare de meditație profundă, în care mintea mea se liniștise întru totul, se eliberase de gânduri, era împăcată. Este ceea ce yoghinii numesc *Samadhi*.

Ulterior, materia cenușie m-a convins că experiența aceasta n-a fost decât o halucinație din cauza epuizării, o iluzie provocată de glicemia scăzută. Se mai întâmplă. De multe ori am citit încântat relatări similare ale multor atleți ultra. Dar nu pot scăpa de sentimentul că eu simțisem ceva mai mult. Ceva profund, chiar. Dar ce a însemnat? Julie nu a ezitat să interpreteze din perspectiva ei.

– Nu vezi? *Ai fost chemat să te transformi în cine ești cu adevărat*, mi-a șoptit ea în noaptea aceea, ținându-mi capul obosit în mâinile ei calde. Banii vin și pleacă. Nu-i o problemă. Vom trece peste asta. Dar trebuie să renunți la vechiul tău mod de gândire. Renunță la egoism. Soluția la problemele noastre este credința. Nu

mai contează altceva. Rămâi la fel de puternic. Și continuă să faci ceea ce faci.

Cu aceste cuvinte, Julie mi-a făcut un dar minunar și rar, un puternic punct de ancorare care îți spune că, atunci când obiectivul este susținut de credință, nu poate exista eșec și toate nevoile vor fi îndeplinite, pentru că universul este infinit de darnic.

În dimineața următoare, m-am trezit și am ieșit la alergat. 72 de kilometri.

Și săptămâna următoare mi-au intrat în cont bani mai mult decât suficienți pentru a ne plăti facturile și a-mi finanța excursia la Hawaii pentru cursa cea mare.

Sunt gata pentru Ultraman.

CAPITOLUL 9

Aloha, *Kokua* și *Ohana* de la Ultraman

Doar să termin.

În 2008, acesta era singurul meu obiectiv pentru Ultraman. Îmi împinsesem limitele trupului pe cât putusem, în cele șase luni de pregătire. Și îmi antrenasem mintea să învingă teama și să primească cu bucurie suferința pe care aveam s-o îndur în curând. Dar eram și realist. *Amintește-ți, acum doi ani te chinuiai să urci o scară. Nu face nimic prostesc. Păstrează-ți energia! Aceasta este doar o celebrare a călătoriei care a dus la schimbarea totală a vieții tale. Bucură-te de plimbare!*

Nu-mi mai rămăsese decât să mă prezint. Așa că am ajuns la Kailua Pier, în bezna dinaintea zorilor, pentru a începe cele mai dificile cele trei zile din viața mea: prima debuta cu traversarea înot a unei porțiuni de ocean de 9,7 kilometri, urmată de un traseu greu cu bicicleta, de 145 de kilometri. Contaminat de emoțiile pregătirilor finale pe care le trăiau competitorii mei, simțeam piatra din stomac care îmi era cunoscută de la concursurile de înot din tinerețea mea. Venise momentul pentru care muncisem din greu și, dintr-o dată, nu mi se mai părea suficient să termin. Voiam să câștig cursa.

Dar nu o puteam face singur; succesul se baza foarte mult pe echipa mea. Spre deosebire de cele mai multe evenimente de anduranță, Ultraman este o aventură bazată complet pe resursele concurenților. Echipajul meu, care mă însoțea într-o dubă ticsită din podea până la tavan cu piese de schimb pentru bicicletă, cu scule,

coșuri de alimente, răcitoare de apă cu gheață, bagaje pentru noapte și suficientă îmbrăcăminte pentru toate condițiile meteorologice posibile, nu avea doar sarcina să mă încurajeze, ci și să-mi monitorizeze hidratarea și aportul caloric, să înlăture problemele neprevăzute, cum ar fi defectarea echipamentelor, și să se descurce în toate situațiile problematice, ca să mă poată ajuta să nu mă abat de la țelul meu.

Desigur, nimic nu merge întotdeauna conform planului. Dar reușisem să strâng o echipă mare, condusă de prietenul meu ciclist, Chris Uettwiller. De asemenea, mă ajutau L.W. Walman și tatăl meu, care venise cu avionul de la Washington, DC și care fusese încântat să se ocupe de toate cheltuielile legate de mașină.

Mai târziu, Chris avea să-mi spună că, în timp ce stătea pe dig, uitându-se cum mă pregătesc pentru cursa de înot de zece kilometri, tata se emoționase.

– Dave, te simți bine? a întrebat Chris.

Ștergându-și lacrimile din ochi, tata a zâmbit larg și a chicotit vesel.

– Sunt bine. Doar că, vezi cum își deschide larg brațele, așa? Asta făcea întotdeauna când era mic, înainte de fiecare cursă de înot.

La scurt timp după aceasta, mă mișcam prudent în apă, alături de ceilalți 34 de concurenți, pregătindu-mă pentru startul mult așteptat. Și, brusc, s-a auzit împușcătura de start și am pornit. *Constant*. Am reușit să impun o cadență constantă mișcărilor, m-am străduit să mă relaxez, hotărât să-mi acord privilegiul de a mă bucura de răsăritul soarelui, pe care îl vedeam peste umărul stâng, și de viețuitoarele marine colorate ce se zăreau în recifele de sub mine. Valurile mareice mă împingeau înainte și înapoi, dar nu poți lupta împotriva curentului – e mai bine să te lași în voia puterii sale copleșitoare.

Următorul element pe lista de provocări au fost meduzele. În vreme ce încercam să scap de un banc de meduze din jurul marcajului de la jumătatea traseului, m-am trezit cu câteva

înțepături pe brațe, pe umeri și pe față. Șocurile provocate sistemului meu îmi creșteau ritmul cardiac, ceea ce mă obliga să-mi adun tot calmul mintal pentru a evita panica. Din fericire, înțepăturile au fost relativ ușoare în comparație cu cele suferite de australianul Kelly Duhig, care a fost scos din apă și dus degrabă la spital, în șoc anafilactic.

După două ore și 40 de minute, mă aflam pe malul Keahou – fapt interesant, acesta este cuvântul hawaiian pentru „noi începuturi“ – nu doar întreg, ci pe locul al doilea, la doar trei minute după liderul cursei, Marty Raymond. Dar, lucrul cel mai important, eram cu timpi între 15 minute și o oră mai scurți decât toți ceilalți favoriți ai cursei. *Nu este un început rău,* m-am gândit.

Sigur, eram specialist la înot. Mă așteptam să mă comport bine în mediul meu natural. Dar bicicleta era altă poveste. Lăsând la o parte capacitățile mele îndoielnice, aveam să descopăr, în curând, că făcusem o mare greșeală refuzând cu încăpățânare să-mi înlocuiesc obosita bicicletă rutieră Trek cu ceva mai aerodinamic. *Nu bicicleta e problema*, era faimoasa replică a lui Lance Armstrong. Dar asta nu înseamnă să te prezinți la o cursă cu echipamentul greșit. Aveam să plătesc în curând pentru naivitatea mea.

Culmea cruzimii, partea de ciclism a cursei a avut, încă de la început, cel mai abrupt urcuș al zilei, 450 de metri în altitudine, pe o distanță de opt kilometri, care mi-au mistuit plămânii și mi-au distrus picioarele. Cu toate acestea, am păstrat poziția a doua pentru următoarele câteva ore, traversând șoseaua principală spre sud, pe fundalul unui peisaj în continuă schimbare cu dealuri, ferme de cafea și păduri dese. Am pedalat fără să văd nici măcar un competitor; la fiecare jumătate de oră, când treceau pe lângă mine, cei din echipa mea mă aplaudau cu putere și-mi înmânau sticle de apă, tablete electrolitice și cu calorii, ca să-mi pot susține efortul.

Planul zilei era mă alimentez cu câte 300 de calorii pe oră, chiar dacă nu îmi era foame. Într-o astfel de cursă, inevitabil ajungi să ai un deficit de calorii, indiferent cât de mult mănânci, deoarece corpul tău arde mai mult decât poate consuma. Secretul e să nu

rămâi prea mult în urmă și, de asemenea, să mănânci și pentru a doua zi. Dacă nu reușești să consumi suficiente calorii într-o zi, vei plăti scump în ziua următoare. Și mai mult ca sigur te vei clătina pe picioare în ziua a treia.

Realitatea m-a lovit în scurtă vreme. Nevoit să înfrunt rafale puternice de vânt, după aproximativ trei ore de pedalat, am fost depășit rapid de trei dintre concurenții favoriți. Știam, desigur, că oricare dintre acești băieți putea câștiga competiția. Și uite așa se duceau visele mele de a câștiga cursa din prima zi.

Aflat pe un confortabil loc patru, am început să pedalez în urcușul final al zilei – vreo 35 de kilometri parcurși fără oprire ca să cuceresc un vârf de 1 200 de metri în Parcul Național al Vulcanilor. Dar, zgâlțâit de alte rafale brutale de vânt, care mă făceau să mă simt ca și cum aș fi pedalat înapoi, ambiția a lăsat loc lipsei de experiență și oboselii, mai ales în etapa finală, pe ultimii opt kilometri, când am fost întrecut ușor de doi concurenți. Și, ca o ultimă insultă, am fost făcut KO de cehul Peter Kotland, un triatlonist profesionist, cu doar două sute de metri înainte de linia de sosire.

Al șaptelea în clasamentul general. Desigur, era dezamăgitor, mai ales faptul că îmi pierdusem de tot suflul în ultimele minute. Dar, cu toate acestea, îmi depășisem de zeci de ori așteptările, luându-i complet prin surprindere pe competitori și pe organizatori. Toți atleții care mă învinseseră în acea zi erau profesioniști încercați, veterani ai acestei curse. Nu numai că deveneam „cel mai rapid novice“ din istorie, dar și cel mai rapid american de până atunci.

Bun, prima zi se sfârșise. Mai aveam două.

*

Ziua a doua însemna cea mai lungă cursă cu bicicleta din viața mea – 273 de kilometri, de la Volcano, de-a lungul părții de est a insulei, până la linia de finiș, în orășelul Hawi, amplasat în punctul din extremitatea nord-vestică a insulei.

În timpul antrenamentelor, nu-mi plăcea să mănânc prea mult înainte de un drum lung, dar, când m-am întâlnit cu echipa mea și cu ceilalți sportivi la tabăra Volcano, la ora cinci dimineața, la micul dejun în stil bufet, am mâncat cât de mult am putut, chiar dacă mâncarea oferită era departe de amestecul meu Vitamix verde-închis cu frunze, praf de maca, semințe de chia și suc de sfeclă-roșie. Dar nici nu-mi trecea prin minte să sar peste micul dejun. Caloriile trebuiau să aibă prioritate. Așa că m-am străduit să mănânc alimente pe care le-aș fi evitat de obicei – covrigi bogați în gluten, unt de arahide puternic procesat, cereale cu zahăr și chiftele de carne. *Ar fi trebuit să planific totul mai bine*, să evit acest scenariu previzibil aducându-mi propriile provizii. *Anul viitor*, m-am gândit.

Cum îmi simțeam picioarele de plumb din cauza oboselii, am început cursa cu un efort moderat. În fața mea erau 273 de kilometri și 2 500 de metri altitudine, prin vârful de sud-vest al insulei, până în zona urbană din Hilo și fermele de vite din valea Waimea; pe lângă asta, cursa avea un pic din toate: coborâri rapide și dificile și porțiuni deschise, pe care se zbenguiau vânturile înșelătoare. Concurenții s-au risipit în peisajul vast, așa că mi-am petrecut o mare parte a zilei complet singur, însoțit doar de echipa mea și neavând habar unde mă aflam în clasament.

Doar continuă să pedalezi.

Și așa am făcut. Picioarele mele strigau după odihnă, iar mâinile îmi erau de-acum atât de amorțite de frig, că abia mai eram în stare să schimb vitezele ori să apăs frâna, dar am continuat, menținând un ritm constant și mâncând cât de mult puteam: sandviciuri cu unt de migdale, cartofi pai, banane, apă și tablete cu electroliți pentru a evita crampele. Mâncam, pedalam, beam și apoi o luam de la capăt.

Călătoria a culminat cu o ascensiune peste Kohalas, o serie de piscuri muntoase abrupte și împădurite, care reprezentau ultima urcare a zilei. A fost un traseu de opt kilometri foarte urât, care l-ar pune în dificultate și pe cel mai experimentat ciclist, iar aici îl includ și pe Lance Armstrong, care s-a antrenat pe Kohalas în 2009, când se pregătea să revină în Turul Franței. După aproape 242 de

kilometri, cu picioarele terminate, mă cuprinsese descurajarea. Dar, apoi, mi-am amintit că acest urcuș semăna mult cu Stunt Road, ascensiunea mea preferată de antrenament. *Ai făcut urcușul ăsta de un milion de ori,* îmi spuneam în minte. *Relaxează-te!* Apoi m-am gândit la felul în care o dădusem în bară la Ojai și cum mă târâsem până acasă pe bicicletă, după ce scormonisem prin gunoaie după hrană. Mi-am amintit experiența de atunci, care a avut menirea să mă inspire, indiferent dacă îi spuneți iluzie sau epifanie. Reușisem să trec prin foarte multe. Puteam, cu siguranță, să supraviețuiesc și acestei experiențe. *Știi ce să faci.* Și cu asta, am intrat într-o stare meditativă profundă, vizualizând succesul, și m-am mobilizat, dând totul din mine pe ultimii cinci kilometri ai urcării, știind că, după ce ajung la creastă, nu-mi rămâne decât o coborâre rapidă de 15 kilometri până la linia de sosire.

Ajuns în vârf, am fost întâmpinat cu urale de echipa mea și de o priveliște ireală cu pășuni verzi, pe care păștеau vitele, pe fundalul îndepărtat al coastei Kona. Era un punct culminant binemeritat, înainte să încep cea mai periculoasă coborâre din viața mea, luptându-mă cu vântul puternic ce amenința să mă azvârle de pe drum, cu tot cu bicicletă. Dar a fost, totodată, cea mai tare plimbare din viața mea, în urma căreia am ajuns teafăr și nevătămat în orășelul Hawi și, în cele din urmă, la linia de sosire.

Fiindcă mersesem cu bicicleta fără să mă întâlnesc cu nimeni în cea mai mare parte a zilei, habar nu aveam unde mă aflam în clasamentul general. Dar eram sigur că picasem considerabil. Cu atâția cicliști puternici în competiție, pur și simplu nu aveam cum să mai rămân pe o poziție decentă. Apoi, tata s-a apropiat de mine, zâmbind cu mândrie. „Ești pe locul nouă în clasamentul general!“ m-a lăudat el și m-a îmbrățișat. *Încă mă aflam în primii zece!* Nu-mi venea să cred.

Fusese o zi perfectă, completată de apusul de soare, iar eu stăteam pe terasa de la Kokolulu Farms Retreat Center – locul unde mă cazasem pentru o noapte în Hawi – minunându-mă de cerul luminat cu un miliard de stele presărate prin Calea Lactee. Mi se

părea că aș fi putut, pur și simplu, să întind mâna și să le ating. Și, în acel moment, am simțit că le și atinsesem.

*

Bifasem două zile. Mai rămânea una. 84 de kilometri de alergare de-a lungul câmpiilor de lavă, începând de la Hawi, până în Kona, locul unde începuse călătoria.

Lat de oboseală, în dimineața următoare, la 4:30, când a început etapa, mi-am pus încălțămintea și am luat un alt mic dejun sub standardele mele – *la anul va fi altfel!* – înainte să o iau pe autostrada scufundată în întuneric Hawi, pentru a-mi saluta *ohana* (familia, în hawaiiană). Împreună cu *aloha* (dragoste) și *kokua* (ajutor), e un cuvânt esențial, care întruchipează spiritul comunitar, camaraderia și căutarea spirituală care este experiența Ultraman.

Adunați de-a lungul autostrăzii, în întunericul și în ceața umedă de dinaintea zorilor, eu și colegii mei alergători ne-am dat mâna, făcând un cerc larg în jurul directoarei Jane Bockus, organizatoarea cursei, al lui Sheryl Cobb, celălalt organizator, și al unui bătrân hawaiian corpolent, înveșmântat în port tradițional, cu o coroană de frunze de palmier pe cap. Braț la braț, ne-am plecat capetele, în timp ce bătrânul recita o binecuvântare ceremonială, parte a unei rugăciuni hawaiiene. El a invocat spiritul sfânt al insulei Kahunas, ca să ne binecuvânteze călătoria și să aibă grijă de noi; după aceea, a suflat puternic și răsunător dintr-o scoică. A fost un gest simplu, dar minunat, care mi-a amintit că aceasta era mult mai mult decât o cursă.

După câteva minute, tata mi-a spus câteva cuvinte speciale, pe care nu le voi uita niciodată.

– Sunt atât de mândru de tine, Rich! Te iubesc. Acum, du-te și termină ce ai început.

Relația noastră descrisese un cerc complet; simțeam că dau pe din afară de fericire, atât eram de recunoscător. Dar, având în vedere drumul care mă aștepta, a trebuit să las momentul deoparte și să mă concentrez pe ceea ce aveam de făcut.

Și, peste câteva secunde, am pornit cu toții.

N-ai nevoie decât să termini.

În ziua aceea, a fost să fie momentul meu de țestoasă. Lentă și constantă, precaută și inteligentă. Planul pus la cale de Chris Hauth fusese să rup traseul într-un interval extrem de concentrat ca energie. Alergam cinci kilometri și jumătate. Apoi mergeam la pas încă un kilometru și jumătate. Pe urmă repetam. Era o strategie elaborată, pentru a preveni creșterea iremediabilă a temperaturii corpului. Nimeni nu voia să cadă pradă temutei „șovăieli Ironman“ – când îți târăști picioarele, ca un zombi, din cauza epuizării copleșitoare.

Dar a fost, de asemenea, un plan necesar pentru a-mi ține egoul în frâu. *Să merg la pas?* Dar eu mă antrenasem în mod special ca să alerg întreaga distanță. Și, fiindcă terminasem un traseu de 72 de kilometri cu doar câteva săptămâni înainte, știam că o pot face. Mândria mea se revolta în fața unei strategii care părea să vină dintr-o reținere sau o lipsă de încredere în capacitățile mele. Dar, până la urmă, Chris era cel care mă adusese până aici. Iar acum nu era momentul să-i pun la îndoială metodele.

Am alergat primul segment ușurel, ajungând alături de Jason Lester, un atlet de anduranță care înfăptuise multe în ciuda faptului că avea un singur braț funcțional și care era acum pe cale de a-și atinge obiectivul de a deveni primul sportiv cu handicap care termină Ultraman, un rezultat pentru care avea să fie aclamat de întreaga națiune, câștigând inclusiv râvnitul premiu ESPY pentru Cel mai bun sportiv cu handicap. Am căzut de acord să facem primul maraton împreună. Pentru că amândoi știam că, pe la mijlocul după-amiezii, autostrada Queen K, pe care aveam să ne întoarcem la Kona, urma să ne supună la chinuri cu asfaltul său fierbinte.

Exemplul lui Jason mă inspira; totuși, în prima porțiune în care am mers la pas, după strategia lui Chris, aproape toți concurenții m-au depășit. Știți cât ia să mergi la pas un kilometru și jumătate? Când am ajuns la marcajul de jumătate de maraton, eram pe locul

32, având doar trei concurenți în spatele meu. Acesta a fost, de departe, cea mai lentă jumătate de maraton din viața mea.

– Pot să încep să alerg? Este ridicol! m-am rugat de echipa mea, exasperat.

– Nu, ne ținem de planul nostru, mi-a răspuns Chris Uettwiller, tăios.

Dar nu a durat mult și această strategie a început să dea roade. Cu fiecare interval succesiv de alergare, am început să depășesc alți alergători, câte doi sau câte patru deodată. Când o luam la pas, câte unul dintre acești sportivi trecea din nou de mine, dar nu toți. Și când reluam alergarea, treceam din nou de persoana respectivă, plus de încă alți doi sau trei. Și tot așa. Așa, în salturi ca de broască, acopeream traseul. Și atunci am început să cred.

Când am ajuns la primul marcator al maratonului – care indica jumătatea drumului din acea zi –, eram pe minus. Cu alte cuvinte, alergasem mult mai repede pe ultimii 21 de kilometri decât în prima parte. Dar, mai important, mă simțeam proaspăt, îmi simțeam picioarele elastice, eram într-o stare de spirit bună și mă simțeam plin de vigoare. În timp ce mulți alergători începeau să se clatine, eu mă întrebam*: Mai am doar 40 de kilometri? Nici o problemă!*

Pe la kilometrul 45, planul și-a dovedit meritele, ba chiar mai mult decât atât. Așa cum mi se spusese, vedeam în depărtare, în fața mea, sportivi care stăteau îndoiți de spate, clătinându-se, storși de puteri. Autostrada Queen K este atât de dreaptă și lungă, încât vedeam alergătorii la aproape un kilometru în fața mea, pete neclare de culoare pe fundalul asfaltului și al lavei. Îl ocheam pe următorul atlet din fața mea, apoi îmi impuneam să trec de el înainte să-mi termin intervalul de alergare rapidă. Și, în general, reușeam. *Cine e în fața mea*? îmi întrebam echipa. Atunci mă apropiam de el.

Dar 83 de kilometri sunt tot 83 de kilometri. Și căldura din Kona este căldura din Kona. Nu făcusem decât 64 de kilometri din traseu când am început să mă clatin. Până și cei mai mici stimuli externi se

dovedeau prea mult. Gesturi simple, ca ridicarea unui braț pentru a bea sau a-i vedea pe Chris sau pe LW alergând alături de mine deveniseră copleșitoare. Mi se împăienjeniseră ochii și, pur și simplu, nu mai aveam rezerve de energie pentru nici un singur gând sau pentru vreo mișcare care nu erau absolut esențiale pentru misiunea mea.

Simțind cum îmi cedează corpul, acum eram reticent să-mi schimb oricât de puțin ritmul meu de funcționare, ca să nu mai vorbesc de mersul la pas, temându-mă că, dacă încetineam, mi-ar fi fost imposibil să-mi revin; sau, mai rău, aș fi renunțat. Și, astfel, pe ultimii 13 kilometri rămași, am decis să alerg direct până la linia de sosire sau până când corpul meu avea să cedeze cu totul, oricare dintre cele două variante s-ar fi întâmplat mai întâi. Fiecare celulă din creier mă implora să mă opresc. Așa că am încercat să mă concentrez asupra drumului care mă adusese aici, asupra a tot ceea ce sacrificasem pentru acest moment. *Totul a fost degeaba dacă renunț acum*, m-am gândit. Nu, nu era chip să renunț. Așa că am accelerat, folosindu-mi rezervele cele mai profunde de energie pentru a crește ritmul și a termina în forță.

Gata.

Când am trecut linia de sosire, pe pista de aterizare a aeroportului vechi din Kona, m-am prăbușit în brațele echipei mele; tata mă ținea drept și, pe cât eram eu de epuizat, pe atât era el de plin de bucurie. Am fost îmbrățișat până și de Jane Bockus, organizatoarea care îmi deschisese ușa către Ultraman, făcând acest vis posibil pentru mine.

– Ți-am spus, Jane. Ți-am spus că pot s-o fac, i-am șoptit la ureche.

– Da, ai făcut-o, Rich. Și știam că poți, a răspuns ea.

– Mulțumesc, am continuat tremurând, mulțumesc că mi-ai dat șansa să-mi schimb viața.

Nouă ore în cap. Sigur, nu era un timp cu care un alergător adevărat să se poată lăuda. Dar eram mândru pentru că dădusem absolut tot ce puteam. Ca să nu mai zic că fusesem singurul atlet

care împărțise traseul, iar al doilea maraton fusese, de fapt, mai rapid decât primul. Cu 26 de ore, 33 minute și 42 secunde, am fost cel mai rapid american care a terminat cursa, din toate cele trei zile – și suficient de bun pentru un loc al unsprezecelea per total.

Nu sunt cu nimic special. Dar sunt *un Ultraman.*

*

Singurul lucru care lipsea din această experiență perfectă? Cei mai importanți oameni din viața mea – ceilalți membri ai familiei mele. M-am gândit că ar fi fost prea dificil să vină și ei, atât financiar, cât și emoțional. Dar, acum, când eram la linia de sosire, mi-era înfiorător de dor de ei. Nu-mi venea să cred că nu erau acolo pentru a-i îmbrățișa. Făcusem o eroare de judecată, dar care nu avea să se mai repete.

La anul.

Toată iarna m-am odihnit, pentru a-i permite corpului meu să se refacă; și, de asemenea, pentru a restabili un pic de normalitate în viața mea. După un antrenament atât de necruțător, aveam nevoie disperată de o pauză. Și o meritam.

Din păcate, problemele noastre financiare au reînceput.

Hotărât să umplu din nou contul familiei, am renunțat la visul de a reveni la Ultraman în 2009. Acest capitol fusese închis. Îmi atinsesem scopul de a participa la acest eveniment. Nu mai aveam ce dovedi. Era timpul să mă concentrez pe viața reală. *Uită de toate prostiile astea care consumă timp și maturizează-te*, îmi spuneam. Pentru ce mai trăiește un bărbat dacă nu poate să-și atingă scopurile? Dar, într-o dimineață de primăvară, când m-am trezit după încă o noapte agitată, Julie s-a uitat la expresia mea pierdută și nu mi-a spus decât atât:

– E timpul să te întorci pe bicicletă.

Nu avea nici un sens. Cu toate acestea, din perspectiva ei unică, era singura soluție. *Urmează-ți inima, iar universul va conspira pentru a te sprijini.*

Prin urmare, ce pot să spun? Am făcut ce mi s-a spus. În

dimineața unei zile de lucru, pe care, în mod normal, aș fi petrecut-o la birou, m-am urcat pe bicicletă pentru prima dată după luni de zile și m-am îndreptat spre munții Santa Monica. Curând, am început să cobor în canionul Topanga, iar, pe când soarele începea să urce pe cerul senin de-a lungul liniei crestei, am zărit un șoim. Într-o simbioză perfectă cu aerul, pasărea naviga maiestuos, într-un arc perfect pe cerul dimineții. Și atunci am înțeles. Dacă aveam curajul să-mi urmez pasiunea, stabilindu-mi un scop, fără frică, și eu aș fi putut trăi o astfel de simbioză. Într-un fel, totul avea să se rezolve.

Prin urmare, întărit sufletește de această perspectivă și susținut de încurajările lui Julie, am decis să-mi reiau antrenamentele cu gândul la revenirea în Ultraman. Acum scopul nu mai era doar să-l termin, ci să concurez propriu-zis.

Între timp, am început să devin cunoscut. Surprinzător, revista *Men's Fitness* m-a numit unul dintre cei „25 de oameni cu cea mai bună condiție fizică din lume", lăudându-mă ca pe un exemplu pentru omul obișnuit. Era ceva într-adevăr spectaculos să fiu pus la un loc cu atleți adevărați, precum Rafael Nadal, Usain Bolt și LeBron James. Articolul a dus la o mulțime de solicitări de a mi se lua un interviu. Am fost sunat până și de cei de la dr. Oz Show. Și dr. Sanjay Gupta m-a amintit la CNN, observând că dieta mea bazată pe plante fusese *cheia pentru realizările mele sportive. Cum de mi se întâmplă toate astea?* Totul părea ireal. *Poate că universul are un plan pentru mine, de fapt.*

Dar, la fel de brusc, mi-a fugit pământul de sub picioare și a fost cât pe ce să pierd totul. Pentru totdeauna.

Eram în apropiere de Ojai, pedalam puternic, făcusem primii 117 kilometri din cei 209 ai primului meu antrenament din acel sezon, energizat de puterea pe care o simțeam în picioare și mă gândeam încântat la ce mi-ar fi putut aduce noul. Apoi, s-a întâmplat ceva. Nu-mi amintesc deloc, dar m-am trezit mai târziu, ca după un leșin. Încurcat în spițele bicicletei, plin de sânge și incapabil să mă mișc, am deschis ochii și am văzut deasupra mea,

ca prin ceață, două doamne în vârstă care îmi săriseră în ajutor. *Ce s-a întâmplat?*

– Cheamă o ambulanță! a ordonat o voce.

Un accident, mi-am dat seama. Dar cum? Cumva sărisem peste ghidon, probabil lovisem un dâmb. Sau, pur și simplu, îmi pierdusem echilibrul. Lucruri care se întâmplă într-o fracțiune de secundă. Dar nu-mi aminteam nimic. Și apoi totul s-a făcut negru.

Portret după accident. Nu, nu este vorba de un tratament cu Botox. De fapt, mă aflu la urgențe, după ce am aterizat în nas în timpul unei ședințe de antrenament pentru Ultraman 2009. Nici în acest moment nu simt nimic cu buza inferioară. Dar tot îmi place să-mi sărut soția.

Următoarea mea amintire e de la spital, uitându-mă confuz în jurul meu și căutând indicii, până când mi-am dat seama treptat că Julie și fiica mea de cinci ani, Mathis, erau aplecate peste patul meu. Uitându-mă cruciș la ele, am început să plâng, copleșit de un sentiment al fragilității și al propriei mortalități care-mi provoca emoții copleșitoare. Avusesem o contuzie severă, dar fața mea desfigurată suportase greul impactului. Aveam nasul mutilat și buzele sfâșiate și monstruos de umflate; Mathis a trebuit să se întoarcă, să nu mă vadă. Nici astăzi nu mai simt nimic cu buza de jos. Dar am fost norocos, a spus medicul. Aș fi putut foarte ușor să-mi rup gâtul.

În timpul convalescenței, pe patul de spital nu m-am putut abține să nu mă gândesc iar la cursul pe care o luase viața mea. Fizic, eram distrus. Problemele financiare continuau să mă afecteze. Eram la o răscruce din punct de vedere profesional. Și, spiritual, mă simțeam brusc pierdut.

Observându-mi tulburarea, Julie s-a aplecat, m-a sărutat pe frunte și mi-a pus o întrebare. *Întrebarea*.

– Deci, dacă până aici ți-ar fi fost, te-ai fi dus împăcat cu felul în care ți-ai trăit viața?

Am tăcut, căutând în adâncul meu un răspuns. Bizarul amestec de laude publice neașteptate și de strădanii personale îmi exacerba dezorientarea. Pe de-o parte, mi se părea că fusesem la un pas de moarte, deși, înainte de accident, nu-mi trecuse prin cap așa ceva. Cu toate acestea, atunci când avusese loc accidentul, nu existase nici o îndoială că făceam ceea ce îmi plăcea la nebunie să fac. Stând întins acolo, uitându-mă în ochii lui Julie, am știut ce să răspund.

– Da.

Cele mai multe soții ar fi pledat, probabil, pentru revenirea la o existență mai sigură: un soț care lucrează de la nouă la cinci, cu două săptămâni de concediu anual și cu grătare în weekend. Nu e nimic rău în asta. Dar Julie nu era așa. Și nici eu nu eram gata să accept asta.

– Sunt atât de fericită să te aud că spui asta, murmură ea.

Pentru că ea înțelesese ceea ce eu de-abia atunci începeam să conștientizez: că siguranța nu este doar o iluzie, ci de-a dreptul o prostie. Știu că sună banal, dar nu există nimic mai potrivit decât o experiență în care să ajungi aproape de moarte pentru a-ți reaminti că totul este efemer. Și să trăiești încătușat de spaime și să mori plin de regrete și de vise amânate, o astfel de viață nu ne interesa pe nici unul dintre noi.

Accidentul a fost o binecuvântare; îmi dublase hotărârea de a-mi împinge corpul la noi niveluri de forță și de rezistență. Și cum povestea transformării mele la vârsta mijlocie începuse să devină virală, mi-am dat seama că puteam inspira schimbări pozitive și la alții. Acest lucru mi-a devenit și mai clar în iulie 2009, când am fost rugat de producătoarea doctorului Sanjay Gupta, Danielle Dellorto, să scriu un scurt articol despre metamorfoza mea, pentru CNN. Nu e mare lucru, m-am gândit. Dar, spre uimirea mea, articolul meu a ajuns povestea de sănătate cea mai de succes pe site-ul CNN, câteva zile la rând. Peste noapte, micul meu blog – pe care îl gândisem ca pe un confesional privat – a trecut de la un trafic apropiat de zero la mai mult de 200 000 de vizionări unice de pagină. Dar, ceea ce a schimbat totul pentru mine au fost cele peste 400 de e-mailuri primite de la oameni din toată lumea, multe dintre ele fiind povești intime ale luptelor duse de aceștia cu problemele de sănătate.

Având de-acum un nou țel, Julie și cu mine – și chiar copiii – ne-am redus cheltuielile inutile și am dat dovadă de creativitate pentru a ne satisface nevoile. Scumpul meu Volvo a fost înlocuit cu un vechi Ford Bronco și cu o dubiță. Excursiile la Whole Foods au fost înclocuite cu achiziționarea de produse alimentare în vrac și de pe piețele locale, de la fermieri. Julie a început să-și vândă fotografiile și tablourile și până și Mathis a contribuit plină de mândrie la economii. Familia noastră privea tot mai mult obstacolele ca pe o tablă de joc distractivă, nu ca pe o povară de rău augur, iar Julie stabilea, în mare măsură, tonul general.

Care este cel mai rău lucru care se poate întâmpla? întreba ea. *Suntem sănătoși. Ne iubim. Ne trăim viețile după propriile reguli. Și*

asta e tot ce contează. Orice altceva sunt doar chestii fără importanță.

Punerea în practică a acestei filosofii funcționa. În fiecare săptămână mai urcam un prag în antrenamente, depășind orice nivel de forță și de formă fizică pe care mi-l stabilisem în anul precedent. În plus, pe măsură ce se apropia toamna, situația noastră economică fragilă părea să-și revină. Poate cel mai remarcabil lucru dintre toate a fost acela că, fără a-mi lua mintea de la misiunea mea principală, mi-am îmbogățit, de fapt, practica juridică. În octombrie, eram gata, concentrat și pregătit pentru următoarea ocazie de a-mi forța limitele rezistenței.

CAPITOLUL 10

EPIC5: Greșeli de începător, ceruri în flăcări, spirite *Kahuna* și un înger beat din Peștera Durerii în adevăratul Hawaii

În timp ce mă antrenam în Hawaii cu bunul meu prieten din Ultraman, Jason Lester, în săptămânile de dinainte de concursul din 2009, el mi-a vorbit despre un proiect care era în curs de dezvoltare de un an.

– Patru litere, Roll-Dawg. Patru litere mici, dar care fac un cuvânt mare: EPIC, epic. Cinci Ironman. Cinci insule. Cinci zile. E–P–I–C, epic… Competiția EPIC5!

Un zâmbet larg i se întipărise pe față în timp ce număra pe cele cinci degete de la stânga, singura lui mână funcțională.

M-am gândit un pic la cele auzite, înainte să vorbesc.

– Stai o clipă. Lasă-mă să înțeleg, vrei să spui…

Jason m-a întrerupt.

– Voi începe cu un Ironman în Kauai, apoi voi porni spre Oahu, unde voi reface traseul Ironman original. Apoi la Molokai, urmat de Maui, și voi termina la Campionatul Mondial Ironman pe Insula Mare.

Am clătinat din cap și am pufnit în râs. Niciodată până atunci nu se mai făcuse ceva nici măcar pe departe similar cu acest lucru; nici măcar nu se încercase așa ceva. Numai logistica pentru drumul

interinsular depășea orice imaginație. Dar un triatlon pe o distanță Ironman într-o zi? În fiecare zi, cinci zile la rând, plus să zbori de la insulă la insulă în fiecare seară? Imposibil. Totuși, îl cunoșteam pe Jason destul de bine cât să știu că, odată ce-și stabilește un obiectiv, nu există nimic pe lume să-l oprească.

Poate pentru că el nu dăduse niciodată peste vreun obstacol pe care să nu-l fi putut depăși. Fusese luat de lângă mama lui dependentă de droguri la vârsta de trei ani, îi paralizase brațul drept după ce fusese lovit de o mașină la începutul adolescenței și, doar câțiva ani mai târziu, își pierduse tatăl iubit, rămânând cu totul singur pe lume. Dar avea să treacă peste toate ca un campion. În acele vremuri, strângea doar atâtea fonduri cât să se poată antrena pentru o cursă cu normă întreagă. Ducea o viață nomadă și era mereu într-o misiune pentru a scoate ce e mai bun din ceilalți.

– Pare o petrecere, i-am răspuns sarcastic. Dar, cu toată seriozitatea, spune-mi cum te pot ajuta. Cu orice ai nevoie, Jason. Atâta timp cât pot să mă uit de pe margine. De preferință de pe scaunele pentru cei accidentați.

*

Așa cum am spus la începutul acestei cărți, în toamna anului 2009, m-am întors la Campionatele Mondiale Ultraman, fiind lider de cursă timp de aproape opt ore și terminând prima zi cu o victorie detașată – un avans de zece minute, chiar. Pentru prima dată în viața mea de atlet, nu mai eram „ăla care a alergat și el“, tipul de pe locul al doilea, care, pur și simplu, nu reușea niciodată să termine primul. În cele din urmă, la 43 de ani, scăpasem de povara asta și câștigasem ceva. Ceva important.

Dar, în ziua a doua, am ajuns plin de sânge, lovit, căzut lat pe burtă, întins cât eram eu de lung pe Red Road în Hawaii. Bicicleta mi-era distrusă. Eram complet singur. Abia mă mai puteam mișca, cu genunchiul blocat. Părea de domeniul evidenței că, pentru mine, cursa se terminase. Dar nu era așa.

Repus pe picioare de *ohana* formată din colegii din celelalte

echipe, cu ajutorul unei truse de prim ajutor, al donării generoase a unei noi pedale, precum și datorită încurajărilor lui Julie și ale lui Tyler, m-am urcat din nou pe bicicletă. În acel moment, nu mai eram într-o cursă împotriva concurenților mei, ci, mai degrabă, într-o cursă cu mine însumi. A fost o luptă grea doar ca să termin cei 273 de kilometri, cu o durere arzătoare în umăr și cu un genunchi care mă săgeta la fiecare apăsare a pedalei. Când, în sfârșit, am intrat în orașul Hawi, marcând sfârșitul celei de-a doua zile, m-am prăbușit grămadă pe iarba proaspătă și udă de rouă de îndată ce am trecut linia de sosire, plângând nu doar de durere, dar și din cauza emoției puternice fiindcă reușisem să-mi adun puterile ca să termin cursa din acea zi.

Te rog, spune-mi că s-a terminat. La câteva secunde după ce am terminat ziua a doua a Ultraman 2009, mă prăbușesc din cauza durerii. După ce mi-am stricat bicicleta în ultima parte a cursei, am găsit cumva forța să termin, în ciuda genunchiului extrem de rănit și de umflat. (fotografie de Rick Kent)

Dar, chiar și așa, tot mai aveam de trecut printr-o încercare.

În ultima zi a cursei – o alergare de dublu maraton pe care mă îndoiam că l-aș fi putut încerca măcar, cu atât mai puțin să-l și termin cu un genunchi îngrozitor de umflat – am îndurat cea mai mare suferință pe care am cunoscut-o vreodată în timpul vreunei probe sportive. Simțindu-mă ca într-un cuptor în arșița implacabilă

de pe câmpiile de lavă Kona, deshidratat și cu trupul cedând, am blestemat cursa, accidentarea, pe mine însumi, pe toată lumea. Și atunci, dintr-odată, mi-am amintit o cugetare a lui David Goggins pe care o citisem cu ani în urmă; ideea era că, atunci când crezi că ai atins limita absolută, te-ai lovit doar de aproximativ 40 la sută din cât ești cu adevărat capabil să înduri. Bariera nu este corpul. Este mintea.

Apoi m-am trezit gândindu-mă la ceva ce îmi spusese Julie chiar înainte de cursa din acea dimineață: „Amintește-ți, zarurile sunt aruncate. Tot ce trebuie să faci acum este să-ți faci apariția. Rămâi prezent și arată-ne cine ești cu adevărat…“

Arată-ne cine ești cu adevărat.

Trapper imprimă ritmul. Făcând parte din echipa mea în cea de a treia zi a Ultraman 2009, fiul meu vitreg Trapper face ore suplimentare ca să mă ajute să mă hidratez și să păstrez ritmul.

Binecuvântat. Sărbătorind cu familia la câteva momente după ce am terminat maratonul din ziua a treia de la Ultraman 2009. Nu vă lăsați înșelați de zâmbet. După alte câteva momente, zăceam prăbușit.

Aproape de sfârșitul interminabilei alergări, când făceam coborârea finală pe autostrada Queen K spre pista de aterizare a aeroportului vechi, pe ultimii metri până la linia de sosire, am simțit că zbor deasupra solului și totul datorită lui Julie, echipei mele, datorită lui Tyler și Trapper, toți aplaudându-mă frenetic. Și, încă o dată, lacrimile mi-au umplut ochii.

Eram mândru de mine. Îmi făcusem apariția. Jucasem tare atunci când fusesem rănit. Și reușisem. Am trecut linia de sosire nu doar intact, dar în viață. *Cu adevărat în viață.* A treia zi am făcut 87 de kilometri în șapte ore și 51 de minute. Cu 70 minute mai repede decât în 2008, suficient de bine pentru locul al șaselea în clasamentul general, într-un timp total de 24 de ore și 30 de minute, un timp cu care aș fi câștigat, de fapt, cursa atât în 2005, cât și în

2006. În mod excepțional, am fost mai rapid decât David Goggins din 2006, omul ale cărui performanțe atletice senzaționale m-au inspirat prima dată în această aventură nebunească.

Asta e? m-am întrebat. O să depășească vreodată ceva acest sentiment, o să mai depășesc vreodată această performanță? Nu aveam de unde să știu atunci ce test, chiar mai dificil, mă aștepta în viitor.

*

În timpul vacanței din 2009, Jason Lester, partenerul de antrenament pentru Ultraman care îmi vorbise cu patimă despre încercarea de a finaliza cinci triatlonuri consecutive pe distanța unui Ironman, pe cinci insule diferite din Hawaii – o ispravă pe care el o numea EPIC5 –, era în vizită la noi, în Los Angeles. În ajunul Anului Nou, Julie a organizat un proiect de „anticipare“ pentru familie și câțiva prieteni apropiați, printre care se afla și Jason. Ne-a adunat pe toți în după-amiaza zilei de 31 decembrie, pentru a enumera lucrurile de care nu mai aveam nevoie, calitățile pe care voiam să le îmbunătățim, ideile la care voiam să renunțăm și visele pe care ne doream să le vedem materializate în 2010. La apusul soarelui, ne-am strâns cu toții în jurul focului de tabără, apoi Julie a început cu o binecuvântare scurtă, dar puternică. Apoi ne-am așezat în cerc, fiecare folosindu-și toate resursele de curaj pentru a ne citi unii altora câteva dintre notițele noastre personale. După aceea, ne-am aruncat notițele în foc. Pare ceva simplu, dar a fost un gest puternic, care ne-a adus tot mai aproape unii de alții. Îmi amintesc că mă uitam la Jason peste focul de tabără și vedeam cum îi joacă un zâmbet pe față.

În dimineața următoare, pe când beam un smoothie verde în curtea noastră din spate, a venit și el lângă mine, uitându-mă absent la cenușa lăsată de focul din noaptea trecută. Și-a dres glasul și a început.

– Frate, m-am gândit mult și bine. Cred că ar trebui să faci EPIC5 cu mine. Și eu nu-mi doresc pe altcineva cu mine. Ce părere ai? Te

bagi?

Reacția mea imediată a fost să mă simt inundat de un val de adrenalină. Pentru că, în ciuda faptului că-mi dădusem ochii peste cap și terminasem scurt subiectul, în secret speram să mă întrebe asta. Să mă bag? Glumești? Dar acum, că posibilitatea asta era deja pe masă, aspirațiile mele secrete au fost repede înlocuite de spaimă. *Doamne! Cinci Ironman în cinci zile. Se poate face așa ceva?*

Ceea ce îmi propunea el era mai mult decât descurajant. Aproape de neimaginat – într-adevăr, la limita imposibilului. EPIC5, așa cum îl concepuse Jason, era mult mai mult decât o cursă. Mai degrabă era o nebunie nemăsurată, o coborâre în vizuina Iepurelui Alb, o aventură în aerul rarefiat al înălțimilor.

În lumea modernă există puține nebunii rămase neîncercate. Dependenții de anduranță au mers cu bicicletele prin toată America fără oprire, au înotat prin Amazon, au pedalat din Alaska până în Chile și au făcut canotaj în Pacific. Trei tipi chiar au alergat prin toată Sahara, din Senegal până la Marea Roșie! Și, firește, omul a călcat și pe Lună. Vremurile marilor aventurieri, precum Lewis și Clark, sir Edmund Hillary, Amelia Earhart sau Ernst Shackleton, s-au dus demult. Părea că totul fusese încercat.

Și totuși, iat-o, o provocare care nu mai fusese încă abordată de nimeni era chiar în fața mea, aproape cerșind să fie încercată. Propunerea m-a fascinat tocmai pentru că era atât de nebunească.

Oricât de ispitit eram, am rumegat ideea câteva zile, lăsând realitatea ei să ia o formă palpabilă. Voiam să mă asigur că aveam sprijinul familiei mele, ca să pot să-mi onorez angajamentul luat.

– Mă bag, l-am anunțat în cele din urmă pe Jason, care a fost uluit. Am încheiat înțelegerea cu o îmbrățișare, dar pe mine m-a cuprins imediat un gând sumbru: *În ce m-am băgat?*

*

Jason s-a întors imediat în Hawaii pentru a se dedica în întregime provocărilor logistice ridicate de punerea pe picioare a EPIC5. Ca atare, a călătorit în fiecare dintre cele cinci insule, s-a întâlnit cu

liderii comunităților locale, stabilind itinerariul de călătorie, asigurând cazarea și recrutând localnici ca să fie voluntari pentru situații care aveau să ne ajute să ajungem întregi de la punctul A la punctul B, în fiecare zi.

În ceea ce mă privește, era timpul să-mi suflec mânecile și să mă întorc la muncă. După o pauză de o lună de la antrenament după Ultraman 2009, mă cam înmuiasem; luasem în greutate și mă complăceam în sentimentul de a fi o „persoană normală“. Dar acum, cu o dată fermă de începere a EPIC5 pe 5 mai, aveam nevoie urgentă să mă pun din nou pe picioare, cu un plan solid de pregătire. Nu era timp de pierdut.

Primul meu pas a fost să-mi sun antrenorul, ca să-i spun că eram gata să reiau programul de antrenament.

– Minunat, a spus Chris. Pentru ce ne antrenăm?

Am tras aer adânc în piept.

– O să râzi, a fost ce am putut să spun pentru început.

Deși participasem la două Ultraman, din punctul de vedere al lui Chris eram, de departe, tot un neofit la anduranță, lipsit de experiență și ușor de entuziasmat. Dar antrenorul meu nu a râs, așa cum aș fi crezut. În schimb, a reacționat cu un entuziasm temperat. *Nu va fi ușor*, a spus el, *dar se poate face*. Și el a fost entuziasmat de provocarea de a elabora un regim de formare pentru ceva ce nu fusese încercat înainte. Îmi amintesc că, în acel moment, m-am simțit relaxat. Știam că, dacă el credea că pot face acest lucru, atunci chiar puteam.

Cum te pregătești pentru cinci triatlonuri de distanță Ironman, în cinci zile, pe cinci insule diferite? Întrebarea nu mai fusese pusă niciodată, deci nu exista nici un protocol prealabil. Cu un termen de doar patru luni pentru a mă pregăti, înclinația mea era de a trage cât mai mulți kilometri și ore era posibil în fiecare zi. Doar că nu acesta era răspunsul. În schimb, Chris a conceput un program construit în jurul unei singure premise: încetinirea. Pentru a fi mai precis, rămâneau o mulțime de kilometri de parcurs. Dar intensitatea antrenamentelor mele erau mult sub cea cu care mă

obișnuisem. Dacă înot, merg pe bicicletă sau alerg, ideea era să-mi obișnuiesc organismul să fie mereu în mișcare. Pentru a mă adapta la oboseala progresivă cu care aveam să mă confrunt, am aplicat până și privarea de somn, cu foarte multe nopți pierdute la muncă, urmate de zile întregi de antrenamente și de mai puțin de două sau trei ore de somn.

Dar principalul era să-mi amintesc că nu mergeam la o „cursă". EPIC5 nu avea nimic de-a face cu a merge repede, să nu mai vorbim de a câștiga. Mai degrabă era un soi de aventură, scopul fiind doar să termin fiecare zi, umăr la umăr cu Jason. Toți pentru unul și unul pentru toți.

Julie și copiii au vrut să vină cu mine în Hawaii pentru a mă sprijini, dar ne-am dat seama repede că zborurile zilnice de pe o insulă pe alta s-ar dovedi prea obositoare pentru copiii noștri. Așa că am decis că ar trebui să fac asta fără echipa al cărei sprijin a însemnat atât de mult la Ultraman 2009.

Așa se face că, pe 30 aprilie 2010, am zburat singur spre insula Kauai, care seamănă cu o grădină luxuriantă, cu câteva zile înainte de data de începere, ca să mă acomodez la căldura tropicală și la umiditate, precum și pentru a-l ajuta pe Jason cu detalii de ultim moment. Imediat ce am ajuns, mi-a devenit evident cât de mult avusese Jason de lucru, împreună cu prietenul său și cu Rebecca Morgan, o localnică, pentru a pune la punct pregătirile. Apartamentul Rebeccăi din Princeville, pe malul de nord, a fost transformat în sediul EPIC5, fiecare centimetru de spațiu fiind acoperit cu echipament trimis de sponsori. Datorită amabilității celor de la Specialized Bycicles, aveam căști și cleme pentru cele mai noi modele de bicicletă S Works Transition. De la Zoot Sports – zeci de pantaloni scurți de antrenament, pantofi, șosete, cozoroace și instrumente de compresie. Și de la CarboPro și Hammer: – nenumărate căni.

Habar n-aveam la momentul respectiv, dar Rebecca urma să devină maseurul, șerpașul, producătorul evenimentului și, în general, salvatoarea noastră. Ea a fost singura persoană care a

călătorit cu Jason și cu mine pe fiecare insulă. Nu a plecat niciodată de lângă noi și nu a pierdut din vedere obiectivul, și anume să ajungem acasă teferi și nevătămați. Nu este o exagerare să spunem că nu am fi putut face asta fără ajutorul ei. În nici un caz. Complet dedicată cauzei, ea a fost adevărata întruchipare a spiritului *ohana*, care definește ce e mai bun nu doar în Hawaii, ci în toți oamenii. Ea a fost îngerul nostru păzitor.

Ne-am petrecut ultimele zile făcând curse, câteva antrenamente ușoare și stabilind exact traseul pe fiecare insulă în parte. Un eveniment ca acesta se câștigă sau se pierde din cauza unor amănunte legate de pregătire. Cu astfel de distanțe enorme de acoperit, problemele mici pot deveni mari dacă nu sunt gestionate în mod corespunzător. De exemplu, dacă uiți să te dai cu vaselină pe degetele de la picioare poți face răni care ar putea să distrugă cu ușurință întreaga aventură. Prin urmare, s-au făcut liste, s-au ambalat și etichetat cu meticulozitate cutii. Iar Rebecca, binecuvântat fie-i sufletul, a avut grijă de tot.

Între timp, eu mâncam în dușmănie. I-am spus lui Jason că scopul meu era să iau cât de mult puteam în greutate în săptămâna dinaintea cursei. În general, încerc să fiu cât mai ușor posibil pentru o cursă, fără să-mi pun în pericol producția de energie. Dar, din nou, nu eram la curse și simțeam că era mai important să „fac provizii“. Nu contează cât de mult aveam să mănânc în timpul evenimentului, un deficit caloric gigantic era aproape inevitabil în zilele competiției, așa că, precum un urs care se pregătește de hibernare, m-am îmbuibat cât am putut de mult cu alimente nutritive cu nivel octanic ridicat, pe bază de plante – grămezi de lasagne vegetariene, mormane de linte peste orez brun aburit, quinoa în ulei de nucă-de-cocos și prețiosul meu Vitamix cu super amestecuri. Probabil am pus pe mine patru kilograme numai în acea săptămână. Și Chris m-a învățat că, în ciuda imensei cantități de calorii arse în cursă, corpul meu ar continua, probabil, să câștige în greutate pe parcursul celor cinci zile, doar ca să le ardă pe toate în șapte până la zece zile după eveniment. Se pare că, atunci când

organismul simte că este în pericol caloric, face ore suplimentare pentru a reține fluide și grăsimi, pe care le înmagazinează pentru a supraviețui, pur și simplu. Mi-era foarte greu să cred că antrenorul meu avea dreptate în privința asta. Dar, desigur, exact așa s-a și întâmplat.

Ziua 1: Kauai

Să înceapă nebunia

Ultimul zbor de pe Kauai spre Oahu, pe 5 mai – prima zi de EPIC5 – era la 19:52. Asta însemna foarte puțin timp, prin urmare eram nevoiți să începem prima zi doar la câteva ore de la sosire.

Din motive de siguranță, nu voiam să mergem pe bicicletă ori să înotăm în întuneric total, așa că ne-am decis să începem prima zi cu maratonul, debutând la 3 fix, apoi înot trei kilometri în golful Hanalei și să terminăm cu bicicleta cei 180 de kilometri, traversând insula dus-întors, ca să ajungem la aeroport la timp pentru a zbura spre Oahu. În caz contrar, eram terminați.

Pentru a fi siguri, cu o seară înainte, ne-am culcat la ora șapte. Nu știu dacă am ațipit măcar un pic până a sunat alarma, la 2:30.

Nu voiam să pierdem nici o clipă. Rebecca împachetase deja totul în dubă, deci Jason și cu mine n-a trebuit decât să ne aruncăm echipamentele pe noi, să luăm un mic dejun rapid – un smoothie verde și niște quinoa cu fructe de pădure pentru mine –, să ieșim din casă și să începem să alergăm. Doar un alt antrenament dimineața devreme, nu? Cu niște lanterne frontale pe cap, ca să ne arate calea, am pornit pur și simplu, fără presă, fără tam-tam, fără aplauze, fără vreun pistol de start. Era doar Rebecca, zâmbind, care ne-a făcut la repezeală o poză pentru a marca ocazia aparent lipsită de fast.

– Asta e, Roll-Dawg. Ești gata?

– S-o facem, am zis eu, inundat de adrenalina momentului. Ușurel, ușurel, am adăugat, concentrându-mă să mă conectez la acel Forrest Gump din interior.

După doar câțiva kilometri, pe când alergam ușor de-a lungul șoselei principale pe întuneric, spre somnorosul oraș Hanalei, de pe malul nordic al insulei, o mașină a încetinit lângă noi. M-am gândit că trebuie să fie cineva mirat de ce naiba alergau două persoane pe autostradă, în miez de noapte, cu lanterne pe cap! Spre surprinderea mea, era o femeie care auzise ce făceam și voia doar să ne încurajeze; de la ora 3:30 dimineața! Geamul s-a lăsat și s-a ivit un cap.

– Salut, băieți! Știam eu că o să vă găsesc, a exclamat femeia, zâmbind larg.

Habar nu aveam cine era. Dar ne-a fost clar de îndată că ea știa exact cine eram noi.

– Trebuia să vin să vă văd cu ochii mei! Să ne faceți mândri de voi!

Și, cu asta, a ridicat geamul și stopurile mașinii ei s-au îndepărtat pe autostrada întunecată.

– Asta a fost tare, a spus Jason.

– Destul de tare, am răspuns eu.

Atunci am avut prima bănuială că încercarea noastră părea să însemne ceva și pentru alte persoane, nu doar pentru noi.

Peste câteva momente, am dat de o mașină de poliție, cu luminile albastre și roșii. *A avut loc vreun accident? Arestează pe cineva? Încălcăm vreo lege?*

Când ne-am apropiat, ezitanți, ofițerul s-a aplecat pe geam.

– *Aloha!* Arătați bine, băieți! Mergeți mai departe!

Am aflat pe urmă că polițistul era detectivul Kekoa Ledesma, soțul uneia dintre voluntarele noastre de logistică din Kauai, Lisa Kaili Ledesma. Un surfer și înotător avid el însuși, Kekoa avea să reapară curând în golful Hanaeli pentru a mă ghida din barca lui de canotaj în timp de înotam. Am fost emoționat peste măsură de acest exemplu de *ohana*. Și eram abia la început.

Soarele începuse să urce pe cer, iar Jason și cu mine ne apropiam de îndepărtatele ținuturi nordice ale insulei Kauai, la Haena – un loc ce părea capătul Pământului, fiindcă autostrada se

oprește brusc la marginea apei, iar drumul Napali Coast rămâne singurul mijloc de acces spre cealaltă parte a insulei. Munții înverziți se ridicau înalți, deasupra solului plin cu vegetație luxuriantă, ca într-o scenă din *King Kong* sau din *Jurassic Park*. Sfârșitul acestui drum marca jumătate de maraton. Până acum, totul fusese bine. *Mă simt plin de forță.* Dar conversația ușoară dintre noi a început să slăbească pe măsură ce ne dădeam seama cât mai aveam în față. Chiar și așa, în vreme ce ne întorceam spre Hanalei, am început să-mi simt gambele tot mai grele și coapsele foarte încordate. Pentru că, oricât de relaxat încerci să fii, 42 de kilometri înseamnă o distanță considerabilă.

Pentru a termina, am dat ocol orașului Hanalei, după care ne-am îndreptat spre golf, unde avea să fie finișul. Am alergat printr-o nișă descrisă de casele de pe plajă, care părea decorul din *The Descendants*, un film cu George Clooney turnat într-o casă pe plaja Hanalei. Străbătusem 4328 kilometri de la Los Angeles pentru a face această cursă, dar tot nu mă puteam ține departe de Hollywood!

Când am trecut de ultima curbă și am ajuns la zona de picnic a plajei publice din golful Hanalei, am fost întâmpinați cu urale de localnici, care veniseră să ne însoțească înainte să plecăm înot. După ce am dat mâna cu mai mulți dintre ei, am calculat că terminaserăm această primă etapă din lunga noastră cursă în puțin peste patru ore. Desigur, deloc rapid după standardele obișnuite la maraton, dar în strictă conformitate cu o strategie pe care o numeam cu afecțiune „conservarea constantă a energiei“.

E prea puțin să spun că partea de înot din orice cursă este dificilă pentru Jason. Eu nu cred că aș putea să înot câțiva metri, ca să nu zic de kilometri, cu un singur braț. Și să mai și fac asta *după* un maraton? Era uluitor până și faptul că încerca așa ceva. Mi-am amintit că Jason și cu mine hotărâserăm să facem acest lucru împreună, așa că nu aveam de ce să înot agresiv. *Trebuie doar să mă bucur de asta.* Așa că l-am lăsat pe el să pornească în timp ce eu stătusem de vorbă cu noii noștri prieteni din partea locului și mi-am permis să-mi iau liniștit micul dejun format din banane, apă de

nucă-de-cocos și unt de migdale, ca să diger totul bine.

Am intrat în apă împreună cu vreo cinci localnici care își luaseră o zi liberă de la muncă pentru a ni se alătura. Am înotat împreună de-a lungul cheiului Hanalei și apoi spre vest, traversând golful la câteva sute de metri în larg; acolo am întâlnit curenți adverși de o forță considerabilă și am văzut urme ale unor deversări de deșeuri. Am lăsat capul în jos și am urmat calea stabilită de detectivul Ledesma, care mă ghida din barca lui de canotaj, pe când înotătorii ceilalți veneau chiar în spatele meu. Prioritatea mea era să am grijă să nu mă apuce crampele la stomac sau la picioare, lucru probabil după un maraton și după ce mai și mâncasem. Dar totul a fost bine; corpul meu s-a ținut bine. După 1,6 kilometri, pe cealaltă parte a golfului, m-am întors pentru o clipă îngrijorat, văzând cum Jason lupta împotriva curenților. Dar Jason este puternic și știam bine că nu trebuia să-l țin sub supraveghere. Având curentul în spate acum, a fost ușor să ajung la mal mai repede decât mă așteptam. Pe plajă, m-am îndreptat plin de bucurie să le salut pe Rebecca și pe Molly Kline, care venise cu avionul până acolo să realizeze o cronică a evenimentului pentru sponsorul nostru, Zoot. În momentul acela împachetau toate echipamentele în mașina Toyota 4-Runner a Rebeccăi, vehiculul nostru de sprijin din acea zi. Mi-am luat o apă îmbuteliată și m-am dus să fac un duș pe plajă, unde mi-am clătit sarea de pe corp, m-am îmbrăcat în echipamentul de ciclism și m-am întins puțin, încercând să conserv fiecare dram de energie pentru cursă. Dar era greu să mă relaxez, știind că Jason era încă în apă, luptându-se cu curenții. Nici nu se punea problema să plec pe bicicletă fără Jason, așa că nu-mi rămânea altceva de făcut decât să aștept.

După o veșnicie, Jason a ieșit în cele din urmă, ostenit, din apa golfului. Dacă am fi știut de curenții aceia și de faptul că aveau să fie o provocare pentru Jason, fără îndoială am fi regândit începutul de zi cu un maraton. Pentru că nu poate folosi decât un braț, Jason este obligat să-și folosească picioarele mai mult decât un înotător obișnuit, pentru a-și menține poziția corectă a corpului. În schimb,

eu îmi pot lăsa picioarele inerte în timp ce înot, ca să le menajez pentru bicicletă. Cvadricepșii sunt mușchi uriași și necesită o mulțime de energie, dacă nu ai prea multă forță de propulsie; de aceea, pur și simplu, nu este eficient să-ți obosești picioarele în apă, deoarece câștigul realizat este minim în comparație cu energia consumată. Dar Jason nu-și poate permite luxul de a „face economie“ la picioare. Deci, cum fusese nevoit să dea cu putere din picioare pentru a lupta împotriva curentului, după ce făcuse deja un maraton, ziua aceea aproape că îi pusese capac. Și i se citea pe față. Dar el nu se concentra decât pe mișcarea înainte, de la care venea atât mantra lui, cât și a fundației pe care o întemeiase: *Nu te opri niciodată*. Cu capul jos, s-a dus direct la dușuri ca să se schimbe. Când a apărut, singurele sale cuvinte au fost:

– Ce mai aștepți? Să mergem.

Și așa am făcut. Ne-am urcat pe biciclete, alături de un grup mare de bicicliști din zonă, și am plecat spre Hanalei. Stăteam bine cu energia și Jason părea să și-o recupereze încetul cu încetul pe a lui. Trebuia să-mi amintesc mereu să nu merg prea repede; câțiva dintre localnici erau foarte entuziaști și apăsau pedala tot mai tare. Era tentant, cu siguranță. Dar ei nu aveau decât o cursă mare și lată în față, în timp ce eu trebuia să mă gândesc la imaginea de ansamblu. *Trebuie să fiu deștept,* îmi ziceam. Ca să rămân la strategia mea, a conservării constante de energie, m-am concentrat pe afișajul de pe Garmin, care îmi arăta mulți wați peste cei propuși, pe deplin conștient de faptul că, pentru a finaliza EPIC5 întreg și nevătămat, media dintre ritmul meu cardiac și wați trebuie să rămână mult sub pragul aerobic, în orice moment.

După vreo 65 de kilometri, m-am oprit ca să mă duc la toaletă și le-am spus celor din grup să meargă mai departe fără mine, sigur că aveam să recuperez repede timpul pierdut pe drum. După ce am reluat cursa, am mers singur un timp, înainte să mă prindă din urmă un localnic pe nume Johnny Grout, un tip puternic și entuziast, de vârsta mea, care era hotărât să vadă ce pot, fiindcă tot forța ritmul. Iar eu, ca fraierul, m-am lăsat prins de entuziasmul lui

Johnny. *Ar trebui să încetinesc*, îmi spuneam. Cu toate acestea, nu am făcut-o, știind foarte bine că voi plăti scump pentru acest lucru în zilele următoare. În unele momente, eram, pur și simplu, prea competitiv.

Pe Jason nu-l vedeam nicăieri, așa că Johnny și cu mine ne-am concentrat pe un tempo viguros și așa am ratat un viraj pe partea de sud a insulei, spre o zonă în curbe în apropiere de Poipu. După câțiva kilometri, mi-am dat seama de eroare, după ce pierdusem total legătura cu grupul. Neștiind dacă să mă întorc sau nu, am stabilit cu Johnny să continuăm pe drumul acela, dându-ne seama că ne-am putea reîntâlni cu grupul pe ruta de întoarcere, de la capătul de sud-vest al insulei, unde aș fi putut recupera kilometrii pierduți, sprintând mai mult.

Trăgând tare pe autostrada lungă și plată de pe linia coastei de vest a insulei Kauai, cu capul protejat de cască și cu brațele întinse pe aerobarele de carbon Easton, special concepute pentru ghidon, care îți permit să-ți odihnești coatele pe ele, făceam tot ce puteam ca să țin piept rafalelor zdravene de vânt care mă împinseseră pe tot parcursul. Aveam un ritm bun și eram în grafic, deși cu mult peste ritmul recomandat. La un moment dat, tocmai mă pregăteam să schimb vitezele, și atunci am auzit un sunet puternic, ca și cum ar fi plesnit ceva. Lanțul mi s-a desprins și s-a tras până când s-a blocat. Mi-am dat seama repede că nu mi se rupsese doar cablul schimbătorului pe spate, ci și carcasa schimbătorului, împiedicându-mă total să manevrez lanțul. *La naiba!*

Johnny și cu mine am tras pe dreapta pentru a studia problema. Sudoarea mi se scurgea șiroaie pe bicicletă, simțeam cum anxietatea punea tot mai mult stăpânire pe mine, iar deprimarea mă cuprindea pe măsură ce inspectam bicicleta, fără să scot o vorbă.

Johnny a rupt tăcerea, făcând tot ce putea pentru a mă calma.

– Omule, nu-ți face griji. O să vină cineva în curând să te ajute s-o repari. Suntem în regulă.

Dar nu aveam nici un chef de o asemenea abordare hawaiiană

relaxată a crizei pe care o traversam. *Cum poate așa ceva să fie în regulă?* Eu nu eram capabil să repar bicicleta fără un mecanic și piese de schimb adecvate – ceva greu de găsit pe o insulă cu un singur magazin de biciclete și cu o echipă prost echipată, care nu se vedea pe nicăieri. Și, ca să fie totul perfect, nu aveam semnal la telefoanele mobile, așa că nu puteam să sunăm pe nimeni. Și, din moment ce ne aventurasem în afara traseului, Rebecca nu avea de unde să știe pe unde eram. Nu puteam face absolut nimic, în afară de a aștepta până când apărea cineva. Între timp, ceasul ticăia; timpul scurt pe care îl aveam la dispoziție ca să prindem zborul de la 19:52 mă îngrijora.

„Super. Fantastic.“ M-am uitat în jur. Nimic, cale de kilometri întregi. *Rahat!*

În cele din urmă, peste vreo trei sferturi de oră, Rebecca și Molly m-au găsit într-o stare semimaniacală și temându-mă de eșecul integral al EPIC5, după nici douăzeci la sută din traseu acoperit. Contactând Kauai Cycles – singurul magazin de biciclete de pe insulă – pentru ajutor, cele două femei au făcut tot posibilul pentru a mă calma. Din păcate, magazinul era în cealaltă parte a insulei și nimeni nu părea capabil să-l găsească pe mecanic. Și nu exista decât un singur mecanic. Îmi pierdeam treptat speranța. Apoi, dându-mi seama că nu mai puteam sta degeaba așteptând pe cineva să-mi rezolve problema, am decis să mă pun în mișcare, scârțâind din bicicletă alături de Johnny, la singura viteză pe care o aveam, pentru a ajunge în nord-estul insulei, unde drumul se transformă într-o mare de nisip. Așa că „m-am îngropat“, ceea ce, în limbaj de ciclism, însemna că am făcut un efort excesiv. Picioarele mi-erau umflate deja de râurile de lactoză care subminau serios capacitatea corpului meu de a-și reveni pentru testul de a doua zi. Am parcurs încă treizeci și ceva de kilometri dificili, cu echipamentul târâș, și ne întorceam deja, Johnny și cu mine, spre aeroportul Lihue, când m-am întâlnit cu Jason și cu micul său echipaj de cicliști localnici. În față aveam un urcuș abrupt, dar mi-am găsit o brumă de speranță când am văzut camioneta echipei în

depărtare. Nu eram sigur că puteam urca pe deal în echipamentul pe care îl aveam. Am ajuns la porțiunea mai înaltă care dădea la ocean pentru a saluta echipa, care m-a informat că mecanicul de biciclete era deja pe drum. Nu aveam ce face decât să aștept cuminte, timp în care am încercat să mănânc, dar mi-am petrecut cea mai mare parte a minutelor de așteptare mergând de colo-colo, plin de nerăbdare, uitându-mă de nenumărate ori la ceas, cu gândul la termenul-limită de la 19:50. Peste o jumătate de oră, mecanicul a ajuns, în cele din urmă, doar ca să mă informeze că nu avea cum să-mi rezolve problema; schimbătorul meu era complet desprins și el nu avea nici o piesă de schimb disponibilă.

Am plecat de lângă grup ca să mă gândesc. Dacă trăgeam tare, probabil puteam să urc dealul și să termin ziua, dar cum rămânea cu ziua de mâine? *A naibii treabă!*

– Rich, calmează-te. Ne vom gândi ce să facem. Mereu reușim.

Cuvintele lui Jason m-au relaxat; mi-am dat seama că natura mea competitivă era cea care mă paraliza și că nu voiam să distrug tot ce făcuse Jason. Iar faptul că îl vedeam pe el calm m-a ajutat să mă liniștesc și eu.

M-am întors pentru a verifica progresele înregistrate și am descoperit fericit că Jerry mecanicul reușise; găsise o soluție temporară a problemei prin instalarea unui schimbător de viteze de la un alt model de bicicletă. Nu era ideal, dar, dacă rezista, putea să mă țină până la finalul zilei și, poate, toată săptămâna.

Se făcuse 17:30. Mai aveam puțin peste două ore pentru a acoperi 56 de kilometri pe bicicletă înapoi la aeroport, unde să descărcăm duba, să ne băgăm bagajele și bicicletele la cală și să ne înregistrăm la timp pentru primul nostru zbor. Era momentul să ne punem toți capetele la contribuție și să ne concentrăm. *Trebuie să fim în avionul ăla. Trebuie s-o facem.*

Amurgea când Jason și cu mine am ajuns în parcarea aeroportului pentru a întâmpina cele două vehicule ale echipei noastre. Amândoi am fost în culmea încântării că terminaserăm măcar prima zi de EPIC5. Dar nu aveam absolut deloc timp pentru a

sărbători. *Cincisprezece minute până la decolare.* Ne confruntam cu sarcina de a descărca o cantitate imensă de obiecte care se adunaseră pe parcursul zilei în vehiculele echipei, ambalând, dezmembrând bicicletele și așezându-le în cutii și reușind să trecem prin controalele de securitate la timp ca să ne urcăm la bord. Între timp, Rebecca – singura persoană care știa mereu unde e și unde merge așezat totul – plecase deja de câteva ore la Oahu pentru a se asigura că ne găsim echipa acolo și că ne cazăm la hotel. Dar, cu ajutorul lui Molly și al voluntarilor locali, am lucrat ca o echipă Red Bull Indy 500, vârând frenetic toate lucrurile în saci, fără să ne mai uităm dacă acolo trebuia să stea. Deși străbătuserăm deja 220 de kilometri, Jason și cu mine am refuzat luxul de a sta jos. Am demontat cu furie bicicletele și am pus diferitele părți în cutiile grele înainte de a face o cursă nebunească prin parcare spre terminal, cu cât de mult echipament puteam căra.

Zece minute până la decolare.

Din fericire, aici era Kauai și nu JFK, așa că nu aveam de stat la cozi. Dar la zborurile între insule, trebuie să îți cari singur până și bagajele de cală până la pistă, o provocare aproape la fel de dificilă ca ziua în sine. Încărcați cu sute de kilograme de echipamente, inclusiv cutiile de biciclete, Jason și cu mine ne rostogoleam de-a dreptul prin terminalul de securitate. Am îndrăznit să oftez de ușurare. Se părea că aveam să reușim, până la urmă.

Cu toate acestea, în epuizarea noastră, am trecut cu vederea un fapt esențial. Când am trecut în viteză prin detectoarele de metal, oficialii TSA au descoperit cantitățile mari de lichide cu care încercam să facem „contrabandă“ la bordul avionului. Toată hrana noastră de anduranță pentru zilele următoare. *La naiba! Nu avem voie cu lichide! Cum am putut uita?*

Cinci minute până la decolare.

Cei de la securitate ne-au tras deoparte pentru a ne interoga. Ce faceți în Oahu? Ce sunt aceste lichide ciudate? Ne-au reținut pentru ceea ce părea o eternitate, urmărindu-i cum vărsau ceea ce valora sute de dolari în alimente scumpe, cum ar fi FRS și CarboPro 1200,

pe care nu mai aveam cum să le înlocuim. Mare greșeală.

Două minute până la decolare.

În cele din urmă, am fost eliberați de TSA, iar Jason și cu mine am făcut un sprint ca să ajungem în avion, corpurile noastre epuizate trăgând de biciclete și de sacii de bagaje, apropiindu-ne de finalul primei zile a acestei competiții neoficiale. Fără nici un minut de pierdut, am ajuns la poartă exact când ușile se închideau. În cele din urmă, ne-am așezat, am izbucnit în râs, dându-ne seama abia atunci că amândoi purtam încă echipamentele de ciclism din spandex. Dar nu ne păsa. Prima zi se încheiase. Reușiserăm.

– De-asta se numește provocare, Roll-Dawg!

Urmează Oahu.

Ziua 2: Oahu

Istoria se repetă

Abia dacă trecuse o jumătate de oră, când Jason și cu mine am aterizat în siguranță în Honolulu, legănați de visele despre cina care urma, dușul cald și patul din camera de hotel. Dar nu încă.

Rebecca ne-a întâmpinat la sosiri împreună cu noua noastră echipă și cu pungi de mâncare comandată. În mod normal, m-aș fi supărat. Ea însăși obsedată de sănătate, Rebecca știa prea bine cât de importantă era o bună nutriție pentru finalizarea cu succes a acestei aventuri. Iar ce ne oferea era un gunoi. Dar mi-a fost de ajuns să mă uit în ochii ei, ca să-mi dau seama că era copleșită, căci era nevoită să acopere un volum de muncă pe care ar fi trebuit să-l facă patru persoane. Și era la fel de obosită ca noi. Așa că am trecut peste asta, recunoscători pentru caloriile pe care le îngurgitam în timp ce ne luam în viteză bagajele, observând că lipsea unul. Bicicleta mea nu sosise. Părea imposibil ca bicicleta lui Jason să fie în avion, dar nu și a mea, însă exact asta se întâmplase.

Oficialii companiei aeriene m-au informat că bicicleta mea fusese cumva „uitată“ la încărcarea bagajelor și că „probabil“ va ajunge cu un zbor ulterior, direcționat printr-o altă insulă, undeva

pe la miezul nopții. Temându-mă că nu voi vedea un pat în acea noapte, ca să nu mai zic de bicicletă, am rugat-o pe Rebecca să ne ducă mai întâi pe noi la hotel și apoi să se întoarcă ea la aeroport ca să-mi ia bicicleta.

Parcă niciodată nu fusesem mai fericit să mă descotorosesc de echipamentul de ciclism și să intru într-un duș fierbinte. Se făcuse aproape ora unsprezece, iar alarma era fixată la cinci dimineața. Așa că răsfățuri de recuperare, precum băi organice de gheață și masaje, pur și simplu, ieșeau din discuție. Încă mai aveam nevoie de multă mâncare, dar mâncarea adevărată (orez brun, legume fierte și fresh de fructe) era imposibil de găsit în aceste condiții și la această oră târzie. Undeva, în muntele de bagaje, se aflau rezerve întregi de granola fără gluten, migdale crude și fructe uscate, dar eram prea epuizat să le caut. Nevoit să mă mulțumesc cu ceea ce aveam la îndemână, alimente pe care în condiții normale nu le-aș fi mâncat, am înghițit cât de mult am putut din ce ne adusese Rebecca – în majoritate, fidea de mâna a treia și legume arse, îmbibate în ulei de porumb și orez alb. Teoretic, era o masă vegană, dar nu tocmai sănătoasă. Și la ani-lumină distanță de hrana Vitamix, bogată în antioxidanți, pe bază de plante și de proteine, cu care îmi începeam, de obicei, recuperarea corectă.

Când m-am trezit a doua zi dimineață, eram mult mai obosit decât ar fi trebuit să fiu. Poate alergasem prea tare la maraton. Sau poate mersesem prea agresiv pe bicicletă. *Fir-ai să fii tu, Johnny*, m-am gândit. Și mâncarea comandată, bogată în gluten, din seara anterioară, nu-mi fusese de ajutor. Oricum, chiar și un triatlon „ușor“ are o distanță de 226 de kilometri. Chiar mă așteptam să mă simt bine? Dar a trebuit să-mi las gândurile la ușă și să mă concentrez pe ceea ce urma. În primul rând, a trebuit să-mi reasamblez bicicleta, pe care Rebecca o recuperase în noaptea trecută și care acum stătea fără cutie, demontată, la picioarele patului meu. Exact atunci am auzit un ciocănit.

– Fratele meu, avem o problemă, mi-a zis Jason foarte serios.

A ridicat cadrul bicicletei și mi-a explicat cum, în graba de seara

trecută, de a demonta bicicletele, piulița care asigura șaua bicicletei lui se pierduse. Acesta era unul din acele lucruri „minore“ care creează probleme „majore“. Fără această piesă mică, dar extrem de importantă, de culoare aurie, din metal, de formă triunghiulară, tija șeii n-avea să se ancoreze în cadru, făcând bicicleta nefuncțională. Trebuia să găsească imediat o piesă de schimb de la un magazin de biciclete, să închirieze o bicicletă de rezervă sau să arunce prosopul pentru a doua zi. Managementul obstacolelor tocmai se transformase într-un curs avansat. Apoi, lucrurile s-au înrăutățit.

M-am întors în camera mea, bodogănind. Cum de Jason permisese ca acest lucru să se întâmple – chiar dacă eram într-un delir alimentat de anxietate atunci când ne demontaserăm bicicletele, asta tot era o greșeală de începător! Dar, când am început să îmi montez propria bicicletă, mi-am dat seama repede că aveam aceeași problemă. Se părea că și eu pierdusem aceeași piesă. *Cine e începător acum, deșteptule?!?*

Jason și cu mine foloseam același model de biciclete, de ultimă generație, primite de la unul dintre sponsorii-cheie ai evenimentului. La fel ca mașinile de curse, și aceste biciclete sunt compuse dintr-o gamă foarte specifică de module și de componente, unice pentru un anumit model și nu pentru altul. Asta însemna că improvizațiile sau folosirea de piese de la altă bicicletă era foarte puțin probabil să meargă.

Fără să avem în minte vreo soluție, ne-am îndreptat spre laguna Ala Moana Park, aflată peste drum de hotelul nostru, la vest de faimoasa plajă Waikiki, pentru a începe asaltul pe traseul Ironman conceput inițial de către comandantul de marină John Collins, tocmai în 1978, înainte de a muta cursa pe Insula Mare, în 1981.

Era un răsărit superb și, în ciuda oboselii, m-am bucurat de apele calde și calme, în timp ce ieșea soarele. Am folosit înotul ca să scap de anxietatea provocată de problemele recente, pierzându-mă în ritmul mișcărilor mele. M-am gândit la el ca la o meditație activă; am vizualizat succesul, mi-am echilibrat emoțional mintea și am luat hotărârea fermă ca, indiferent ce va urma, Jason și cu mine să

trecem peste toate împreună.

Între timp, șeful nostru de echipă pentru a doua zi, un alergător ultra cu multe realizări la activ, Rick Vicek, a ajutat-o pe Rebecca să încarce mașina cu proviziile zilei și au început să caute acele prețioase piese de schimb absolut necesare.

Jai-loha! Julie împreună cu Jaya, Mathis și Tyler, în expediție pe plajele acoperite de lavă de pe Insula Mare, 2011

În timp ce Jason se apropia de finalul cursei de înot, am folosit iPhone-ul pentru a trimite un semnal de ajutor pe Twitter și Facebook, în speranța că aș putea găsi oameni care să mă ajute să găsesc piesele care ne lipseau. Am trimis, de asemenea, alerte pe site-ul EPIC5, care afișează actualizările de progres ale echipajului nostru, imagini video ale traseului, precum și o hartă cu GPS care ne localiza exact și dădea detaliile telemetrice (cum ar fi viteza medie și curentul), în timp real, de la microprocesoarele pe care

Jason și cu mine le țineam atașate de corp.

Spre uimirea mea, răspunsurile la cererile mele de ajutor au fost aproape instantanee. Peste tot în lume, oamenii ne-au sărit în ajutor, echipați cu computerele lor, făcând căutări pentru noi. Cât ai clipi, personalul nostru voluntar „externalizat“ ne-a transmis mai multe piste viabile. Am început să înțeleg câteva lucruri importante. În primul rând, rețelele sociale aveau puterea de a mobiliza spiritul *ohana* dincolo de țărmurile din Hawaii. Și, în al doilea rând, echipa noastră nu se limita la cei care se aflau în Hawaii. Sprijinul primit mi-a înlăturat cu totul oboseala și mi-a ridicat moralul. Dar mai aveam de tras pentru a rezolva problema. Cu toate acestea, chiar atunci și acolo, am știut sigur că vom reuși.

Din fericire, eram pe insula Oahu metropolitană, care nu e foarte departe de Molokai. La un magazin din apropiere, care comercializa biciclete Specialized, nu aveau piesele disponibile la vânzare, dar aveau două modele de bicicletă Specialized Transition disponibile. La început, au refuzat să vândă separat clampele de siguranță de la aceste biciclete. Dar Jason nu este genul de om care să accepte un refuz. L-a luat deoparte pe directorul magazinului pentru o negociere între patru ochi, o discuție în care a recurs la rugăminți, la farmecul propriu și la lingușiri. Și, destul de sigur, câteva minute mai târziu, el s-a întors mulțumit din spatele magazinului: *S-a făcut.*

Vestea proastă era că această întârziere ne mâncase o cantitate incredibilă de timp. Cât timp au lucrat mecanicii la bicicletele noastre, Jason și cu mine ne-am tot uitat nervoși la ceasuri; era aproape unsprezece și noi încă eram departe de a ne începe cursa. În acest ritm, avea să fie o zi foarte, foarte lungă.

Dar tot ce puteam face era să acceptăm că asta era situația. Să ne calmăm. Nu ne permiteam să cheltuim energie pe frustrări sau pe așteptări înșelate. Într-adevăr, eram incredibil de norocoși că găsisem o rezolvare la problema noastră mecanică. Dacă am fi fost pe orice altă insulă, ne-am fi confruntat cu 180 de kilometri de cursă pe biciclete împrumutate! Se făcuse 11:15, dar, în cele din

urmă, eram gata să plecăm.

Apoi a început să plouă.

Jason mi-a întâmpinat îngrijorarea crescândă cu un zâmbet, repetând replica lui preferată.

– Cum am spus, Roll-Dawg, de aceea se și numește o provocare! Provocarea EPIC5!

Ne-a luat o veșnicie să ieșim din Honolulu și Waikiki, fiind nevoiți să ne oprim la câte un semafor aproape la fiecare kilometru. Dar, în cele din urmă, am ieșit din oraș și am început să ne îndreptăm spre nord, pe marginea de est a insulei, confruntându-ne cu rafale puternice la urcare și cu câteva pante mai abrupte. Fugind după lumina zilei, m-am luptat din nou cu nevoia de a merge prea repede, păstrând nivelul de energie sub control. *Conservare constantă.* Avea să fie o zi lungă, indiferent de ce făceam în acest moment. *Stai liniștit și bucură-te de plimbare.*

Și a funcționat. M-am bucurat de frumusețea sublimă a coastei nordice a insulei Oahu, mi-am imaginat cum trebuie să fi fost cursa asta pentru John Collins și tovarășii săi, în 1978, atunci când au făcut-o pentru prima dată. Reveria a fost eficace, distrăgându-mi atenția de la oboseală și durere, care se acumula de acum cu rapiditate în zona mea de „rulare“, termenul politicos folosit în ciclism pentru șezut. Oricine merge mai mulți kilometri pe bicicletă probabil cunoaște durerea tipică de la rănile provocate de șa, cum sunt infecțiile care se strecoară subtil în pielea sensibilă a „oaselor pe care stai“. Singura soluție reală este un dezinfectant puternic, câteva zile în care să nu te apropii de bicicletă și, în cazuri foarte grave, o serie de injecții. Evident, nici una dintre ele nu era o opțiune pentru noi.

În săptămânile de dinainte de EPIC5, fuseserăm foarte conștienți că avem nevoie de o strategie solidă pentru a evita leziunile produse de șa. Pentru a răspunde provocării, Jason a venit cu o rețetă testată, o „cremă chamois“. Unguentul, conceput de legendarul Keith Bontrager, ciclist de ultraanduranță pe trasee de munte și deschizător de drumuri în designul de biciclete, unguentul

consta din cremă de hidrocortizon, vaselină, lanolină și Neosporin. Înainte de fiecare cursă, aplicam din belșug ciudățenia asta de medicament, în speranța că vom evita infecțiile. Dar abia azi încep să-mi dau seama că strădaniile noastre de prevenire nu funcționaseră.

Privind în retrospectivă, nu fusese înțelept să rămânem în pantalonii de ciclism în timpul zborului cu o noapte înainte. Orice biciclist știe că, pentru a evita leziunile de la șa, trebuie să ieși din echipament și să faci duș imediat după fiecare plimbare, apoi să aplici o cremă antibacteriană, cum sunt cele cu ulei din arbore de ceai pentru a dezinfecta zona și mai bine. Cu alte cuvinte, se lungea lista greșelilor de începător pe care le făcusem. Dar acum nu mai aveam ce face.

Și nu ne ieșea din minte faptul că provocarea noastră excepțională începea să-și piardă din atractivitate. Cu capetele plecate, Jason și cu mine abia dacă am scos o vorbă toată ziua, hotărâți să lăsăm trecutului această cursă și toți pașii greșiți.

După trecerea prin Haleiwa, spre țărmul de nord al insulei, ne-am întors înapoi spre sud la Honolulu și ne-am confruntat cu o ascensiune lungă, și mai dificilă din cauza vântului. Dar mie îmi place un urcuș cu probleme, așa că m-am revigorat brusc și am început să trag tare.

Curând am coborât din nou în zonele mai populate și a reînceput tortura semafoarelor interminabile și a traficului intens. Ultimii 32 de kilometri de cursă ar fi trebuit să ne ia cam o oră. În schimb, i-am făcut în aproape două ore și jumătate, în care am tot evitat mașini și ne-am oprit periodic. Se întuneca și era puțin spus că eram foarte obosiți. De-a lungul ultimei părți din Nimitz Highway, aproape de aeroportul Honolulu, ne-am oprit la încă un stop. Jason și cu mine ne-am uitat unul la altul. Nu era greu să ne citim gândurile.

– Este ridicol, i-am spus, mâncându-mi sandviciul Vegenais cu avocado pe care îl avusesem în buzunarul de la spate și bând din apa de nucă-de-cocos pe care mi-o dăduse Rebecca prin geamul de

la mașina echipei. Cum de m-am lăsat convins de prostiile astea? Chiar avem de gând să facem un maraton în seara asta? Mai bine dormim la noapte și-l facem mâine de dimineață.

– Nici să nu te gândești să renunți, mi-a replicat Jason. Și mi-am înghițit vorbele.

La Ala Moana State Park, Rebecca și Rick ne-au întâmpinat cu haine de schimb și cu o doză de hrană solidă. Spre uimirea mea, se strânseseră vreo câțiva alergători și triatloniști din zonă ca să alerge împreună cu noi. Grupul plin de viață ne-a întâmpinat cu căldură. Ei clocoteau de rezerve de energie, în vreme ce eu abia reușeam să schițez un zâmbet. Se lăsa întunericul și nu-mi venea să cred că urma să încep un maraton.

Am încercat să mă recuperez cu „Endurance Elixir“, pe care îl adusesem cu mine, un amestec conceput special pentru mine de către prietenul meu Compton Rom, doctor în microbiologie și fondator al firmei de wellness Ascended Health. O formulă bazată în întregime pe plante, conținând substanțe nutritive de calibru, provenite din cele patru colțuri ale globului: verdețuri fermentate, adaptageni, probiotice, fitoplancton marin și antioxidanți exotici, cum ar fi nattokinază, resveratrol și quercitină; nu este deosebit de aromată, dar mă reîncarcă mereu cu energie, ca un Red Bull natural. În timpul antrenamentelor, în general, beau doar câteva grame pe zi, pentru a stimula recuperarea. Dar acum eram ca un muribund căruia îi trebuia neapărat ceva ca să fie repus pe picioare, așa că am dat pe gât o sticlă de un litru și m-am îndreptat spre dușuri. După ce m-am clătit, nu mi-a venit a crede cât de repede reveneam la viață. *Dumnezeu să te binecuvânteze, Compton*, la atât m-am putut gândi. Am arborat un zâmbet și m-am dus la echipa locală de alergători, recunoscător pentru compania care avea să spargă monotonia și sperând să mă pot umple și eu de energia lor. În acel moment, sincer, nu mă credeam capabil să fac un maraton, din punct de vedere fizic sau mintal. Dar nu aveam cum să scap decât terminându-l odată.

Un picior în fața celuilalt. Odihnește-ți creierul. Totul e simplu,

trebuie doar să începi. Și așa am și făcut.

Ne-am îndreptat spre Kalakaua Avenue, principalul centru comercial din Waikiki, unde m-am bucurat de aerul cald și am absorbit energia mulțimilor de turiști plini de viață. După două zile petrecute traversând colțurile nepopulate și nedezvoltate din Kauai și ale coastei nordice a insulei Oahu, mi se părea ireal să văd acum mulțimi de adolescenți în papuci, jucându-se cu iPod-uri într-un magazin Apple puternic luminat, profitând de vacanța de primăvară, femei uitându-se la gențile expuse în vitrina unui magazin Louis Vuitton, cupluri în luna de miere, luând masa pe terasele cafenelelor. Energia tuturor îmi readucea la viață trupul supus la grele încercări. Și, după vreo patru kilometri, mă simțeam ca nou. *De fapt, mă simțeam bine.*

După ce am trecut de Waikiki și am ocolit capul Diamond pentru a termina maratonul Honolulu, grupul nostru s-a micșorat încet-încet. Doisprezece au devenit zece; zece au devenit opt. Și, în curând, n-am mai rămas decât Jason, eu și un nucleu mic de alergători, Echipa Ultra Hawaii („HURT“). Având în vedere că se făcuse deja nouă seara și nu era sfârșitul săptămânii, m-am gândit că și ei o să dispară în curând, așa că am încercat să mă bucur de compania lor cât timp o mai aveam. Dar îmi subestimam noii tovarăși. Era evident că acești oameni – dependenți de anduranță, precum Chet „Jet“ Blanton – aveau să alerge tot maratonul cu noi. Nu era mare lucru. S-ar fi zis că a face câte un maraton ocazional, după cină, într-o zi a săptămânii, era ceva absolut normal. Și eu care credeam că sunt nebun.

După capul Diamond am alergat în grup, prin noapte, de-a lungul autostrăzii Kalanianaole, cufundate în întuneric, dar cu trafic aglomerat, până am ajuns la jumătatea maratonului. Aici am început să simt oboseala. Dându-mi seama de asta, m-am oprit din orice convesație. M-am izolat intenționat de Jason și de grup, ca să nu-mi mai fie distrasă atenția. Mi-am stabilit un ritm decent, mă simțeam puternic, dar tot mai aveam de parcurs 14 kilometri, iar coapsele îmi erau din ce în ce mai grele. iPod-ul cânta mai departe.

Și, chiar dacă era întuneric, mi-am tras cozorocul pe frunte. Uneori chiar îmi închideam ochii atâta timp cât simțeam că era sigur, angajându-mă într-o meditație activă profundă, învăluit de întuneric. Mă cufundasem adânc în „peșterea durerii“, acel loc imposibil în care toate percepțiile senzoriale se distrug și sunt înlocuite cu una singură, majoră: suferința. Vederea mea periferică se redusese la ovalul luminos trimis de lanterna pe care o purtam pe cap. Fiecare pas îmi provoca durere, care urca în sus pe coapse, de parcă mi-ar fi tăiat cineva cvadricepșii cu cuțitul. Și vârfurile picioarelor îmi luaseră foc, de parcă aș fi alergat desculț pe cărbuni încinși. Dar asta nu însemna că nu eram fericit. Eram exact acolo unde voiam să fiu.

Pe ultimii patru kilometri ai maratonului, prin Kapiolani Park, cei din echipa HURT continuau să discute, părând în mod miraculos la fel de proaspeți de parcă ar fi alergat un singur kilometru. Eu, în schimb, mă chinuiam. Uitasem de formă și de tehnică, pe care le abandonasem cu mulți kilometri în urmă. Să stau în poziție verticală și să pun un picior în fața celuilalt era o victorie. *Doar să ajung la următorul felinar*... Două ture în jurul parcului păreau interminabile. Dar Jason și cu mine am ajuns la linia de sosire și chiar am adunat suficientă energie pentru a ne îmbrățișa și a spune câteva cuvinte pentru a sărbători momentul, în amețeala epuizării. Și când ne-am așezat pe marginea trotuarului împreună cu cei din echipa HURT, care încă trăncăneau veseli, era trecut de ora unu noaptea. Reușiserăm. Două triatlonuri ultra consecutive. Chiar dacă ne-am fi oprit acum, realizaserăm ceva ce nimeni altcineva nu mai făcuse vreodată.

Dar mâine? Itinerarul nostru impunea să ne trezim la 03:50. Dacă nu respectam ora, nu aveam timpul necesar să ne dăm jos din pat, să împachetăm, să plecăm din hotel și să prindem zborul de 6:20 spre Molokai, pentru a începe ziua a treia. Jason și cu mine știam că acest lucru nu se va întâmpla. Nu puteam spune că era imposibil, dar nici departe de asta nu era. Ideea principală era să terminăm cele cinci maratoane ultra. Scopul era să facem acest

lucru în cinci zile, dar programul nu anticipase obstacolele fizice și tehnice care ne întârziaseră atât de mult. Dacă ne țineam de program, asta însemna că aveam poate 90 minute de somn înainte de a merge la aeroport pentru a face același lucru pe o altă insulă.

Eram prea obosiți. Dacă ne schimbam acum programul, obiectivul mai mare – de a le termina pe cele cinci – avea să fie compromis. Era mai bine să îndeplinim provocarea decât un program care să ne îngroape. Așa că am decis să dormim în ziua următoare și să prindem un zbor după-amiază spre Molokai. Cu alte cuvinte, să ne luăm o zi de odihnă, atât de necesară. Era dezamăgitor să știm că n-aveam să fim în stare să ducem la capăt provocarea în cele cinci zile. De fapt, eram un pic supărat. Dar trebuia să mă împac cu situația în care mă aflam; iar asta s-a dovedit a fi decizia corectă.

Când ne-am întors la hotel, era trecut de ora două dimineața. Și cum lada noastră frigorifică era goală, până când Rebecca avea să ne poată face aprovizionarea a doua zi, m-am trezit încă o dată consumând produse de proastă calitate din cutii de polistiren; după câte se părea, erau singurele produse alimentare disponibile la acea oră târzie. Tot ce am putut gândi a fost: *Glumești? Din nou?*

Era ușor s-o critici pe Rebecca pentru incapacitatea de a ne asigura o masă adecvată la sfârșitul zilei. Într-o lume perfectă, am fi înrolat mai mulți voluntari pentru a evita astfel de ghinioane. Dar toți subestimaserăm logistica copleșitoare pentru această aventură, ca să nu mai vorbim de cantitățile mari de alimente pe care Jason și cu mine le consumam în fiecare zi. Fără îndoială, Rebecca a fost suprasolicitată și subapreciată din prima zi. Avea treabă până peste cap. Și a făcut tot ce s-a putut, în condiții extrem de dificile. Pur și simplu, nu avea nici un sens să fiu supărat. Deci, în ciuda nevoii mele disperate de hrană adecvată, mi-am oprit fericit alarma de dimineață și am căzut lat instantaneu.

Ziua 3: Molokai

Adevăratul Hawaii

Când m-am trezit, în jurul orei zece, încă simțeam din plin oboseala, dar o puteam gestiona, mai ales știind că vom avea ceva timp de recuperare înainte de a porni pe insula Molokai, cel mai îndepărtat și mai misterios atol din Hawaii. Rebecca s-a întors cu duba noastră și ne-a aranjat zborul de după-amiază, în timp ce eu am zăcut în pat mai mult de două ore, mâncând și vorbind la telefon cu soția și copiii.

– Bună, tati! Ești încă pe bicicletă?

Salutul lui Mathis mi-a ridicat moralul mai mult decât orice espresso dublu.

– Mami spune că ești foarte obosit. Ar trebui să te culci, să știi. Somnul este foarte bun.

Niciodată nu auzisem vorbe mai adevărate. Julie abia aștepta să audă toate detaliile zilelor anterioare. Am făcut tot posibilul să-i povestesc cele mai importante amănunte, însă, într-adevăr, eram, pur și simplu, prea obosit ca să continui. Dar asta era bine; Julie voia doar să știe dacă eram în siguranță.

M-am întâlnit cu Jason și cu Rebecca în holul hotelului, în jurul orei unu. Jason m-a întâmpinat cu mândrie, arătându-mi un exemplar al ziarului *Honolulu Advertiser*, cotidianul cel mai important din Oahu. Acolo, pe prima pagină era o imagine cu Jason și cu mine pedalând pe bicicletă de-a lungul malului de est al insulei Oahu.

– Tare! i-am spus, uimit că aventura noastră ajunsese la știri. Citind articolul, mi-a mai trecut dezamăgirea că ne stricaserăm programul oricum strâns. Oamenii se uitau, observau, amintindu-ne încă o dată că nu eram singuri. Important acum era să terminăm ce începuserăm.

După un zbor scurt și lipsit de evenimente, am aterizat în mica și relativ nepopulata insulă Molokai. Măsurând numai 61 de kilometri în lungime și 16 în lățime, insula este recunoscută pentru istoria sa de colonie de leproși. Cunoscut acum mai mult pentru politicile ferme de conservare, tărâmul arid și lipsit de turiști reprezenta un contrast puternic și bine-venit față de peisajul urban

din Oahu.

La aeroport – mai degrabă o simplă pistă de aterizare – am fost întâmpinați de Jessie Ford, administratoare la Coffees of Hawaii, o plantație de cafea de 500 de acri. Afacerea era a lui Albert Broyce, un coleg absolvent de Stanford, precum și un atlet de anduranță realizat și pasionat, care fusese de acord să ne sponsorizeze eforturile. Și sprijinul lui a fost, într-adevăr, cât se poate de semnificativ.

Jessie nu a pierdut timpul, intrând în rolul propriei noastre prințese Molokai, ajutându-ne să încărcăm echipamentele și apoi conducându-ne direct pe plantație. Când am trecut de aeroport, am văzut un indicator rutier cu: *Încetinește, aici e Molokai*. Și, după cum aveam să descoperim în curând, Molokai are într-adevăr o limită de viteză proprie.

După un scurt drum cu mașina, am ajuns pe plantația de cafea din Hawaii, unde Jessie ne-a dat cheile de la propria noastră casă de oaspeți – o casă în toată puterea cuvântului, cu bucătărie, spălătorie și frigider complet aprovizionat. Ca să nu mai zic de propriul nostru bucătar specializat în preparate vegetariene, care, mai târziu în acea seară, ne-a servit un festin cu mâncăruri preparate în casă, suficiente pentru a hrăni o duzină de oameni. Minunata *ohana*!

Pentru prima dată de când începusem călătoria, am putut să mă recuperez cu alimentele după care corpul meu tânjea. Bucătarul gazdei noastre a pregătit un meniu extraordinar, care a inclus ulei de măsline organice, unt de nucă-de-cocos; quinoa încolțită – de grădină; *mole* cu roșii, stafide, nuci tocate și usturoi; fettuccini Alfredo vegane cu tăieței și cu piure; brânză de caju; borș de sfeclă; piure de cartofi și un desert de mousse de ciocolată și avocado cu nuci de macadamia și frișcă. Eram în rai.

După ce ne-am ghiftuit, ne-am dus la culcare devreme. Am dormit ca un copil și m-am trezit înainte de ivirea zorilor, de-abia așteptând triatlonul cu numărul trei. Soarele începuse să urce pe cer când Jessie și Rebecca ne-au dus cu mașina pe coasta de vest, unde ne-am întâlnit cu Phillip Kikukawa, un localnic, și cu fiul său,

Luca, în vârstă de nouă ani, care aveau să fie echipajul nostru de sprijin la înot în acea dimineață. Phillip preda la singura școală de pe insulă, iar el și soția lui, Sue (yoghină și schioare olimpică din Alaska, educată la Dartmouth, care continuă să se antreneze pentru concursul de schi nordic în Alaska pe „pârtia de schi de nisip“, aflată de-a lungul plajei Popohaku), aveau singurul magazin de biciclete de pe insulă. Ca să înțelegeți ritmul de viață pe această insulă adormită, magazinul este deschis doar două zile pe săptămână, timp de trei sau patru ore.

Într-o camionetă ponosită, Phillip și Luca ne-au condus pe drumurile accidentate care duceau la plaja Popohaku. A doua plajă ca mărime din Hawaii, Popohaku are un țărm virgin de aproape patru kilometri, în mare parte neatins de om. Pe când ne îndreptam spre apă, am văzut căprioare fugind printre copacii kiawe care mărgineau țărmul; era de domeniul evidenței că ne găseam în adevăratul Hawaii – unul dintre motivele principale pentru care alesesem locul acesta pentru aventura noastră.

Având în vedere curentul puternic al apei, de la nord la sud, și cât se chinuise Jason pe Kauai, am stabilit traseul de înot punct cu punct, începând de la capătul de nord al plajei și ieșind peste trei kilometri, în partea sudică a țărmului. Asta însemna „mișcări ușoare“ datorită curenților favorabili. Mergând pe nisip, nu se vedea nici un suflet, în nici o direcție.

– Eu înot gol, băieți, le-am spus lui Phillip și Jason, doar pe jumătate în glumă. Ei au râs, desigur, făcându-mă să-mi pierd curajul, dar, în retrospectivă, mi-aș fi dorit s-o fi făcut.

Aveam chef să înot în singurătate, așa că am refuzat orice ajutor al echipajului și am sărit în apă, rămânând să mă întâlnesc cu Phillip la capătul sudic, în timp ce Luca avea să vâslească alături de Jason în caiacul familiei. Încă de la început, am observat cât de favorabil îmi era curentul. Aveam senzația că m-aș fi putut rostogoli pe spate, ajungând la linia de sosire plutind. Pentru a pune lucrurile în perspectivă, de obicei, pot să fac o cursă Ironman în circa 48–50 de minute. Dar, pentru acest parcurs, mi-au fost necesare doar 43

minute, fără să-mi crească măcar ritmul cardiac. Am fost atât de rapid, încât, atunci când am terminat, Phillip încă nu ajunsese. Am fost foarte încântat de momentul de solitudine și m-am așezat liniștit pe plajă pentru a medita, timp de un sfert de oră.

Curând au sosit și Phillip, Rebecca și Jessie. Așteptându-l pe Jason să termine și el, am mâncat o farfurie de fettuccini vegane și piure de cartofi cu apă de nucă-de-cocos, mi-am pus echipamentul de ciclism și am ajutat echipa să încarce în dubă cele necesare. L-am întâmpinat pe Jason la ieșirea din apă și am remorcat împreună caiacul aproape 200 de metri, până la camionul de pe plajă.

– Cred că acesta este singurul triatlon la care sportivii trebuie să remorcheze o barcă în trecerea de la înot la proba de ciclism, a remarcat Jason chicotind.

Cum insula Molokai are doar 61 de kilometri de la un cap la altul, pentru cei 180 de kilometri necesari trebuia făcut un traseu creativ, cu mai multe bucle care traversau insula. Confruntându-ne cu turbulențe puternice și cu un teren accidentat, ne-am îndreptat cu bicicletele spre est; după doar câțiva kilometri, am fost întâmpinați de către ciclistul Will Carlson, unul dintre locuitorii insulei. Originar de pe continent, Will, un ciclist puternic, se stabilise inițial în Molokai pentru a organiza excursii de ciclism montan și acum lucra ca profesor. Will se hotărâse să fie șerpașul nostru oficial și ghid turistic în acea zi. El ne-a încântat cu povești despre istoria insulei Molokai, cu bârfe despre politica locală, precum și cu prezentarea punctelor de interes aflate de-a lungul drumului.

După o zi de odihnă, Jason și cu mine ne simțeam senzațional pe bicicletă. Ne recăpătaserăm forțele, iar acum admiram peisajul „cel mai hawaiian“ de pe toate insulele arhipelagului Hawaii (altele decât insula privată Ni’ihau) și ne bucuram cu adevărat de plimbare. Cu toate că populația insulei este de numai 7 400 de oameni și semafoarele lipsesc aproape cu desăvârșire, aveam impresia că acolo există un număr imposibil de biserici.

– Cel mai mare număr pe cap de locuitor din tot statul, ne-a

informat Will. Erau urmele muncii părintelui Damien, preotul belgian al cărui apostolat în comunitatea de leproși în carantină ajunsese emblema insulei Molokai și dusese, în cele din urmă, la canonizarea lui.

Lăsând bisericile deoparte, Molokai este, de asemenea, cunoscut drept „centrul spiritual“ al insulelor Hawaii. Cei care sunt dotați cu talente de medium au discutat pe larg despre puterea specială care se face simțită pe această insulă și, deși eu nu mă consider cine știe ce individ empatic, pe când pedalam prin satul Maunaloa, care fusese lăsat în paragină, părăsit, în urma insistențelor forțelor politice care se opuneau dezvoltării și care își impuseseră punctul de vedere cu mulți ani înainte de închiderea Molokai Ranch, am simțit conflictul între energia luminoasă și cea întunecată. Pentru câteva clipe, prins în acest conflict, efectul a fost atât de puternic, încât mi-a fost greu să mai țin drumul drept pe bicicletă. Dar, de îndată ce am coborât spre est și am lăsat Maunaloa în spate, durerile au dispărut și mi-am recăpătat echilibrul.

Înainte să plec în Hawaii, Julie îmi ceruse în mod repetat:

– Respectă puterea fiecărei insule. Indiferent ce se va întâmpla, să fii recunoscător. Și, mai ales, cere-le spiritelor Kahuna permisiunea de a călca pe pământurile lor sacre. În fiecare zi. Cu voce tare.

Îndemnurile ei păreau, ei bine, foarte conforme cu propria perspectivă spirituală asupra vieții, dar, după experiența năucitoare din Maunaloa, am devenit brusc foarte conștient de fragilitatea existenței mele pe insulă. Nu știu dacă eram îmbătat de endorfine sau dacă devenisem cu adevărat mai conștient de realitatea lucrurilor, dar m-am trezit strigând de pe bicicleta mea:

– Vă mulțumesc pentru că mă lăsați să pătrund în casa voastră. Vă rog să ne permiteți mie și prietenilor mei să trecem cu bine; permiteți-ne să vă onorăm spațiul sacru. Promit să pășesc ușor și să vă întorc binecuvântarea cu recunoștință și ofrande.

Chiar am spus aceste cuvinte? Cu voce tare?

Pe măsură ce ne apropiam de partea estică a insulei, terenurile

aride au lăsat loc pădurilor luxuriante; era o pauză bine-venită. Dar avea să fie scurtă. Ajunși pe coasta accidentată, ne-am croit drum în jurul țărmului stâncos înainte de a o lua în sus spre Halawa Beach Park, o ascensiune grea, cu înclinație de 14–15% pe alocuri. Deși eram atenți să ne păstrăm rezervele de energie, aveam totuși grijă să nu încetinim prea mult, căci asta ar fi însemnat să fim nevoiți să punem roți mai aderente ca să urcăm; lucrul acesta trebuia evitat, mai ales că, după ciclism, ne aștepta și un maraton. După ce am ajuns cu succes în vârful dealului, într-un parc administrat de stat, am făcut repede un duș și am luat o masă hrănitoare, după care am coborât spre marginea de vest a insulei, fără incidente. Oboseala începuse să-și spună cuvântul, iar căldura ne afecta deja, dar Jason și cu mine am reușit să ținem un ritm constant pe drumurile plate din orașul Kaunakakai, pentru a finaliza cursa pe digul lung al satului port. Ne mai rămâneau destule ore de lumină de folosit.

După un duș la debarcader, ca să ne spălăm de sare și de murdăria de peste zi, ne-am schimbat repede în echipamentele de alergare, nerăbdători să rămânem în priză cât timp mai beneficiam de lumina zilei. Am băut niște Endurance Elixir și i-am întâmpinat pe Rodney Nelson, un alt profesor care se antrena pentru Ironman Arizona, și pe Akona Adolpho, un elev de liceu specializat în cross-country, care abia așteptau să alerge împreună cu noi în al treilea maraton EPIC5. Fără mult tam-tam, am început cu o alergare ușoară pe dig, apoi spre est prin oraș, de-a lungul drumului principal, unde ne-am întâlnit cu un grup mare, alcătuit din mai mulți profesori și copii de școală din partea locului, veniți să se bucure și ei de acest eveniment.

După apusul soarelui, ne-am desfătat în răcoarea serii. Jason și cu mine am stat de vorbă cu Jessie și cu copiii plini de entuziasm, care alergau alături de noi. Un alergător înnăscut, Akona mi-a povestit despre cursele lui preferate pe traseele locale și despre viața lui de adolescent în Molokai. În jurul marcajului de 8 km, într-o demonstrație de entuziasm, a luat-o la goană în față, lăsându-ne în urmă cu totul.

– Să te vedem peste câțiva kilometri, puștiule! am strigat după el, zâmbindu-i cu subînțeles lui Jason. Nu avea să treacă prea mult până să se lovească de un anume zid. Cu toții am fost acolo. Dar nu i se poate spune nimic unui adolescent. Va învăța destul de repede singur.

Soarele apusese acum și mai aveam de alergat de-a lungul drumului principal, într-un întuneric aproape total, căci nu există iluminat public pe Molokai, ghidați doar de lanternele pe care le purtam pe cap, care aruncau lumini pe trotuar în ritmul pașilor noștri. După vreo 17 kilometri, am ieșit de pe drum pentru a mă ușura în tufișuri. Din păcate, am făcut greșeala de a ieși de pe traseu chiar lângă o rulotă veche, parțial ascunsă în iarbă, și m-am trezit înconjurat de un grup alarmant de mare de câini. Alertat de lătratul lor furios, un om a ieșit din casa de peste drum și a văzut lumina lanternei mele frontale venind din direcția rulotei sale dărăpănate.

– Hei, tu! Ești pe o proprietate privată! Dacă știi ce e bine pentru tine, pleci de-aici! ACUM!

Alesesem cel mai prost loc de pe întreaga insulă pentru o pauză de mers la baie. Lătratul a devenit și mai îndârjit când omul s-a îndreptat spre mine ca să vadă ce căutam pe proprietatea lui cu o lanternă după mine.

– Ce crezi că faci!? a urlat omul. Nu era deloc ce credea el, dar mă îndoiam că ar fi apreciat răspunsul meu. Nu i-am spus nimic.

Îngrijorat că ar putea da drumul la haita lui de câini de pază ucigași, mi-am tras repede pantalonii și am luat-o la fugă.

– Dacă te întorci, te împușc.

Cred că am făcut următorul kilometru în mai puțin de șase minute, până m-am simțit în siguranță și în afara ariei sale vizuale și auditive. După ce mi s-a mai limpezit mintea, m-am gândit că în casa aceea se întâmplau probabil lucruri secrete, poate chiar ilegale, ceva ce omul acela atât de „prietenos“ nu voia ca eu să descopăr. Tocmai mă lovisem de acele energii întunecate de pe insulă pe care le simțisem și mai devreme. Sigur, lucruri de genul ăsta se pot întâmpla oriunde. Dar de ce mie? Și de ce acum? Apoi,

mi-am adus aminte de promisiunea mea de a păși ușor, un jurământ pe care îl încălcasem. Karma te prinde rapid din urmă pe Molokai. *E timpul să fiu mai atent*, m-am certat singur, încă tremurând: *Calmează-te*, am repetat cu voce tare, văzându-i pe ceilalți alergători în fața mea. *Concentrează-te, găsește-ți echilibrul!*

Ia-o încet: aici e Molokai. Jason Lester (extrema stângă) și cu mine (extrema dreaptă) pregătindu-ne să pornim în etapa maratonului din ziua a treia a EPIC5, în Molokai, alături de localnicii Rodney Nelson (profesor, centru stânga) și Akona Adolpho (licean, centru dreapta). (fotografie de Rebecca Morgan)

Și l-am găsit chiar pe drum. Pe când ne apropiam de marcajul de la jumătatea maratonului, Akona a rămas fără răsuflare. Așa cum prevăzusem, agitația lui adolescentină îl storsese de vlagă.

– Ți-am zis că o să te vedem curând, i-am zis. Fusese o experiență bună, una pe care avea s-o țină minte.

Dar aveam să-mi întâlnesc în curând perechea, un membru al echipei noastre, fratele mai mic al lui Akona, CJ, un băiat nu mai mare de opt sau nouă ani, care ne-a însoțit vreo 22 de kilometri, după ce și-a convins părinții să-l lase să iasă la alergat cu noi pe întuneric. Un prichindel îndesat, fără cămașă, cu adidași uzați și cu pantaloni scurți de baschet albaștri care nu ajungeau mai jos de genunchi, al cărui cap abia îmi ajungea la talie. Dar ceea ce îi lipsea în mărime recupera în concentrare. M-am gândit că va alerga un kilometru sau cam așa ceva, pentru a se distra, și apoi se va duce spre casă – poate trei kilometri, cel mult. În schimb, CJ a fost alături de mine pas cu pas, vreme de mulți kilometri, în întuneric, în timp ce părinții și frații săi ne urmau îndeaproape cu mașinile. *Ce-i cu familia asta?*

– Hei, amice, mâine ai școală. Nu e trecut de ora ta de culcare? l-am întrebat cu un zâmbet.

Dar CJ era lipsit de umor și tăcut, concentrat să termine treaba. Nu am putut smulge nici măcar un zâmbet de la el. Singura lui reacție a fost un mormăit indescifrabil înainte să mărească ritmul, dând din brațe cu furie, cu sudoarea picurându-i pe spatele bronzat. Singurele lucruri mai impresionante decât tehnica lui erau hotărârea și concentrarea de care dădea dovadă.

Am luat o înghițitură de apă de nucă-de-cocos din sticla de la centură. Atunci l-am auzit vorbind pentru prima dată.

– Dă-mi apă de nucă-de-cocos!

– Sigur, CJ! Și i-am întins apa. Gâfâind, băiatul a luat o gură și mi-a dat-o înapoi, cu privirea la fel de atentă la drum, luminat de raza lanternei mele. Nu mi-am putut ascunde un zâmbet larg. Era de admirat pentru atâta pasiune! În curând, pe drum, am trecut pe lângă familia lui, strânsă laolaltă într-o camionetă.

– Din ce e făcut acest copil!? i-am întrebat pe părinții săi mândri.

Până la urmă, CJ a alergat toată distanța rămasă în acea noapte, mai bine de 25 de kilometri. Mai târziu, aveam să aflu că, atunci

când aflase ce făceam eu și Jason, îi bătuse necontenit la cap pe părinții lui, până când au fost de acord să îl lase să iasă și să alerge cu noi în acea seară, deși avea ore a doua zi. Acesta a fost cel mai important eveniment nu doar din respectiva zi, ci din tot anul, pentru el. Pot să spun sincer că faptul că s-a aflat alături de noi a fost una dintre cele mai importante experiențe din întregul EPIC5. Legătura cu Hawaii, oamenii care ne-au inspirat, transmiterea mesajului în favoarea unui stil de viață sănătos și pozitiv – alergarea alături de acest copil rezuma toate aceste lucruri.

Când am ajuns în oraș, după marcajul de 32 de kilometri, grupul a început să se rarefieze. Eu m-am întors și am luat-o înapoi în direcția din care venisem, ca să fac și ultimii patru kilometri pentru finalizarea distanței, în timp ce Jason și alți câțiva au optat pentru altă direcție, ca să schimbe peisajul. Rămas singur, m-am trezit din nou ca în acei ultimi kilometri pe Oahu, cu câteva zile înainte; cu iPodul pornit, cu vederea periferică îngustată și alergând ca pentru a-mi salva viața. Un picior în fața celuilalt. Și, pentru prima dată, am început să simt că am bășici la picioare. Fusesem norocos că nu avusesem nici o problemă până atunci. După două campionate mondiale Ultraman și mii de kilometri de antrenament, nu făcusem nici măcar o bășică. Dar, acum, picioarele îmi luaseră foc. Fiecare pas trimitea dureri de jos în sus. *Totul e să rămâi în mișcare.*

În cele din urmă, m-am trezit la linia de sosire, terminând și această zi. Jason și echipa sa de alergători au apărut curând, din cealaltă direcție. Prudent, mi-am scos pantofii și mi-am verificat picioarele, fiind sigur că le voi găsi pline de bășici. Dar, spre uimirea mea, nici urmă de așa ceva. Nici până azi, nu știu ce anume mi-a provocat durerile severe din acea noapte. Poate au fost niște bătături de moment, dar dureroase, care se formează pe partea inferioară a piciorului și sunt cauzate de solicitarea neîncetată a tălpii, care te fac să crezi că picioarele îți iau foc. Dar eram recunoscător că puteam începe ziua a patra – de care mă mai despărțeau acum doar opt ore – fără acea problemă banală, dar care m-ar fi pus în situația de a nu mai putea continua. O consolare

mică pentru ceea ce avea să se dovedească ziua cea mai dificilă din cariera mea sportivă: Maui.

Ziua 4: Maui

Îmbrățișând vidul

Fără îndoială, Maui avea să fie cea mai grea încercare din EPIC5 pentru mine și pentru Jason. Dar, de data aceasta, provocările nu aveau să vină din zona problemelor tehnice, a necazurilor cu echipa sau a altor chestiuni asupra cărora n-aveam nici un control. Nu, de data aceasta a fost un zbucium interior, care ne-a făcut să ajungem la propriile concluzii despre câtă suferință puteau să îndure trupurile noastre.

În ultimele momente înainte să adorm, în seara dinainte, în Molokai, m-am simțit copleșit de un vârtej de emoții – frică, groază, epuizare. Era ca și cum aș fi privit moartea în ochi. Jason și cu mine eram secătuiți de puteri. Fiecare părticică din mine voia să renunț.

Dar care-a fost *ultimul* meu gând, chiar înainte să adorm? *Trei s-au dus. Mai sunt două. Să vedem ce putem să facem!*

Și, totuși, când a sunat alarma dinaintea zorilor, acompaniată de cântatul cocoșilor de pe plantațiile din Molokai, mă simțeam de parcă dormisem cel mult o oră. Abia m-am târât jos din pat. Îmi simțeam mâinile și picioarele injectate cu plumb. M-am împleticit până la bucătărie și-am mormăit un salut de zombi către Rebecca, care se trezise cu o oră mai devreme ca să facă bagajele și să le încarce în mașină, pentru drumul până la aeroport, ca să prindem zborul de 7.30 spre Maui. Rebecca era bateria noastră de rezervă, întotdeauna încărcată.

Am ajuns la aeroportul din Maui, amețiți de thorazin, și întâmpinați de soarele care deja pârjolea și de rafalele puternice de vânt – semn al tuturor provocărilor pe care aveam să le întâmpinăm în acea zi pe bicicletă. Temerile ne-au fost potolite, într-o oarecare măsură, de primirea călduroasă pe care ne-a făcut-o Paul Hopwood, un alergător ultra de mare clasă, membru al echipei

HURT, care se antrena intens pentru legendara cursă Western States 100, considerată unul dintre cele mai prestigioase și mai dificile maratonuri ultra din lume. Paul se oferise să facă parte din echipa noastră pe tot parcursul zilei și asta mi-a ridicat moralul, în ciuda oboselii îngrozitoare. Eram recunoscător că aveam un expert în rezistență la îndemână pentru calvarul care urma, așa că am încărcat totul rapid și ne-am îndreptat spre plaja Kamaole din Kihei.

În parcarea de pe plajă, plină de turiști care așteaptau cu nerăbdare o zi de surfing și de leneveală, ne-am pus echipamentul de înot folosindu-ne de un vestiar public. Cum mințile noastre private de somn erau încă învăluite într-o ceață groasă, iar corpurile suprasolicitate erau la fel de obosite, am avut nevoie de aproape o jumătate de oră ca să ne pregătim pentru înot, lucru pe care, de obicei, îl făceam în zece minute. Pur și simplu, nu găseam resursele necesare pentru a ne pune în mișcare. Ar fi trebuit să-mi fac încălzirea, să fac niște întinderi, să aplic cremele împotriva soarelui și vaselina împotriva erupțiilor cutanate dureroase, care se dezvoltă, în mod inevitabil, la axile din cauza frecării apărute la înot. Ar fi trebuit să trec în revistă planul din ziua aceea împreună cu Paul și să-mi organizez hrana și echipamentele pentru schimbul de la bicicletă. În schimb, eu stăteam nemișcat sprijinit de bara de protecție a mașinii, molfăind dintr-o banană, privind în gol în depărtare, reticent să mă mișc din nou. În mod evident, încercam să evit inevitabilul, dar, în timp ce făceam asta, soarele ardea tot mai tare.

Ne propuseserăm să începem la ora nouă, dar era deja spre zece. Nu am schimbat nici un cuvânt, dar, la un moment dat, Jason s-a uitat la mine și am văzut în ochii lui același lucru: să facem un maraton de distanța Ironman, în starea noastră actuală, părea cu totul imposibil.

Am dat din cap, apoi imediat am regretat că mi-am diminuat astfel rezervele de energie. *Nu te ajută la nimic,* m-am gândit. *De ce o faci pe victima? Suntem cu toții obosiți...* M-am încordat pentru a da impresia că am o atitudine pozitivă. Dar, în sinea mea, nu mă

puteam gândi decât la faptul că totul era mai mult decât ridicol. Jason nu mai articula decât foarte puține cuvinte; probabil era modul său de a-și conserva fiecare gram de energie pentru solicitările ulterioare. Sau poate, ca și mine, știa că era mai bine să păstreze orice spaimă, orice sentiment negativ pentru sine, adânc în interiorul lui, sub chipul care nu îi trăda nimic. Când mă uitam la el, tot ce auzeam era mantra lui: *de aceea se numește o provocare*.

Ca și cum am fi putut uita asta. Ochii noștri s-au întâlnit din nou, iar absurditatea momentului a ieșit din nou la suprafață. Am fi vrut să ne văităm, dar ne-am mușcat limbile. Și, atunci, s-a întâmplat ceva absolut neașteptat. Amândoi am izbucnit într-un râs de nestăpânit, provocat de epuizare, chicotind ca niște adolescente. Catharsis. Unica reacție adecvată. Și un leac pentru durere mai bun decât morfina.

Înarmați cu acest sentiment de eliberare, ne-am aventurat pe plajă pentru a saluta surferii; nisipul ne ardea deja tălpile picioarelor muncite din greu. Spre deosebire de golful Hanalei din Kauai sau de nisipurile pustii ale plajei Popohaku din Molokai, Kamaole era o enclavă turistică forfotind de lume, având în fundal o mulțime de magazine și de restaurante pline de viață. Toată această atmosferă calmă spunea: *Relaxează-te, fă o pauză, asta este vacanța*.

Tentant, cu siguranță.

Valurile blânde îmi încălzeau picioarele într-un gâlgâit cu spumă albă, iar eu mă simțeam bine în anonimat, știind că nici un turist nu avea cea mai mică idee despre aventura noastră. La marginea apei, o fetiță de vreo patru ani se ocupa să umple o găleată albastră cu nisip ud. Uitându-mă la ea și la valurile turcoaz din depărtare, m-am pierdut pentru o clipă în ideea de vacanță, amintindu-mi de zilele lipsite de griji din copilăria mea, petrecute pe malul lacului Michigan și întrebându-mă cum de ajunsesem de acolo până aici.

Venise însă vremea să mă apuc de treabă. Trăgând puternic aer în piept, mi-am umplut plămânii cu aerul cald și sărat și am intrat

prudent în apă, până la gât. Am închis ochii și am început să fac pluta, cufundat într-o meditație scurtă. Era o încercare disperată de a-mi elibera mintea, de a pune distanță între gândurile negative și scopul meu, pentru a intra în contact cu ideea că persoana mea nu este definită de ceea ce „cred“ sau chiar de cum mă „simt“ la un moment dat. *Tu nu ești mintea ta, nu ești corpul tău...*

Și, pentru o clipă, mi-am golit mintea. M-a invadat apoi un val de energie, urmat de o înțelegere profundă că puteam, fără urmă de îndoială, să duc la capăt și ziua aceea.

Dar știam, șocat, că propriile puteri nu aveau să fie de ajuns pentru a face acest lucru să se întâmple. Dacă te bazezi pe propria voință, firește că poți străbate o parte din drum. Dar nu ai cum să ajungi până la finiș. Și, cu siguranță, n-aveam să pot în acea zi. Știam că trebuia să găsesc o cale ca să mă extrag din ecuația acelei zile, să mă las dus, pur și simplu.

Dar ce înseamnă asta, să te lași dus? În acea dimineață, în vreme ce făceam pluta, cu trupul susținut de valurile călduțe ale mării, mi-au venit în minte cuvintele scriitoarei Daphne Rose Kingma: „A te preda este o mișcare minunată, în care cazi grațios, de bunăvoie, fără vlagă, și îți dai seama la jumătatea drumului că ai fost cuprins într-o îmbrățișare de neînchipuit. A te preda înseamnă să-ți permiți să te pierzi, indiferent dacă crezi sau nu că îmbrățișarea va avea loc. Este încredere la puterea o sută – nu să rămâi la ideea rezultatului, ci să te eliberezi, cu credința că până și absența unui rezultat va fi soluția perfectă.“

Uneori, în viață, suntem suficient de norocoși pentru a primi darul prețios al clarității. Brusc mi-am dat seama că n-aveam să reușesc dacă, în acea zi, mă voi gândi doar la mine. Mai degrabă, succesul va veni numai în măsura în care aveam să scap cu succes de orgoliul meu și să mă fac una cu un lucru mai înalt, mai fundamental.

Era mai ușor de zis decât de făcut. Dar numai pe baza acestei convingeri am fost în stare să încep. O scurtă mișcare. Apoi alta. Și apoi alta.

M-am rugat ca oceanul să mă readucă înapoi la viață, așa cum o făcuse în Oahu, dar nu a fost așa. După ce am trecut de primele diguri, am fost întâmpinat de valuri primejdioase, ca o mașină de spălat din curenți care părea să-mi tragă corpul în toate părțile, numai înainte nu. În mod evident, n-avea să fie înotul de tip „încălzire ușoară“ cu care fusesem binecuvântat în Oahu și, cu siguranță, n-aveam să am avantajul curenților puternici care mă purtaseră de-a lungul coastei în Molokai. Trebuia să muncesc. Și dacă era greu pentru mine, nici măcar nu-mi puteam închipui cum avea să fie pentru Jason.

Trebuia să mă întorc la ideea de a mă lăsa dus de val. Nu mă puteam împotrivi curentului, asta era clar. Singurul mod în care puteam să reușesc era să mă predau – să-mi permit să mă las în voia valurilor și să mă relaxez gândindu-mă că aveam să fac câte patru mișcări de brațe ca să înaintez pe o distanță pe care, în mod normal, aș fi acoperit-o doar cu o singură mișcare de braț. *Ei, și ce? Nu-mi pasă. Sunt aici, în Maui.* În chinurile acestei aventuri incredibile. Era o zi frumoasă. *O să mă bucur de ea.* Îndoiala, resentimentele, frustrarea se făceau nevăzute. Mi-am eliberat mintea și m-am concentrat să-i trimit energie pozitivă lui Jason, ca să-l ajut să treacă peste prima provocare adevărată a zilei. Cursa de înot presupunea opt ture strânse în jurul golfului, timp în care trecusem pe lângă Jason de două ori, observând cât se chinuia. De fiecare dată l-am văzut că lupta cu putere împotriva curentului, dar nu renunța. Aș fi vrut să pot face ceva ca să fie mai ușor pentru el, dar știam că lucrul cel mai bun era să-l las în pace.

Peste vreo oră și un pic, am ieșit din apă, împiedicându-mă de vânzători ambulanți și de copii pe plăci Boogie care nici nu se uitau la mine, ceea ce m-a făcut să percep adevărata perspectivă a lucrurilor. Pe plajă, am încercat să-mi trag sufletul și să fac un bilanț. Abia ce începusem totul, dar eram deja deshidratat; amețeam și căscam. Nu fusese câtuși de puțin o baie răcoritoare de dimineață, care să-mi pună sângele în mișcare.

L-am căutat pe Jason din priviri și i-am zărit o clipă brațul stâng,

departe în larg. Mai avea încă un drum lung de parcurs, dar era ferm ca întotdeauna. Mergea mai departe, mișcare după mișcare. Ar fi trebuit să știu mai bine că nu trebuia să fiu îngrijorat pentru el.

Mi-am spălat sarea de pe corp la dușurile din apropiere și, imediat, am încercat să mă rehidratez și să mă refac, cu câțiva litri de apă de nucă-de-cocos, Endurance Elixir și sandviciuri de avocado. Dar, cu un stomac deja bolnav, era greu să suport caloriile. Și cum sângele mi se grăbea spre intestine, ca să ajute digestia, senzația de oboseală a crescut. Și mai era și căldura ca de cuptor. Soarele era acum sus pe cer, sufocant, arzându-mi corpul chinuit cu o uscăciune care depășea cu mult orice îndurasem în zilele anterioare. Fixându-mi privirea pe doi tineri care trăgeau un pui de somn pe niște prosoape de plajă albe și pufoase, am simțit cum îmi fierbe sângele de gelozie. Trebuia să-mi impun să continui. Era timpul să mă concentrez. Era timpul să mă apuc iar de treabă.

Când a ieșit și Jason din apă, era evident că se chinuise mult. Refuzând ajutorul pe care i-l ofereau Rebecca și Rick, le-a spus clar că avea nevoie să fie lăsat singur câteva clipe. Nici el nu voia mila nimănui, știam bine. Nu aveam ce să spunem. Dar rămăseseră încă foarte multe de făcut.

Lăsând în spate aglomerata și voioasa oază care era plaja Kamaole, ne-am luat bicicletele pătate de sare și, cu spatele copt, am pedalat direct pe pantă, înainte de a schimba direcția spre stânga, pe autostrada Piilani. Pe când ne îndreptam spre aeroport, am aruncat o privire rapidă spre picioarele lui Jason, apăsând pe pedale, chiar lângă ale mele: *sus-jos, sus-jos, sus-jos*. Mușchii picioarelor mă ardeau la fiecare apăsare. Amândoi simțeam o durere adevărată, și fizică, și psihică; știam asta fără să fi rostit vreun cuvânt. Bicicletele noastre erau aproape, la numai câțiva centimetri una de alta, simțeam căldura emanată de corpul lui Jason, simțeam cum picături mici de sudoare zboară de pe corpul lui pe al meu. Soarele ardea, pavajul sfârâia și, în fața noastră, se întindea drumul negru și strălucitor. *Durere, durere, durere*.

– Cald, a mormăit Jason la un moment dat. Am răspuns și eu tot

cu un mormăit.

Apoi a început vântul.

Pe măsură ce ne apropiam de aeroport, ne izbeau rafale de vânt sălbatic. Produceam aproximativ 200 de wați pe bicicleta mea, cu un ritm susținut care ar fi trebuit să însemne cel puțin 32 de kilometri pe oră pe un drum tipic plat, cum era acesta. În schimb, dispozitivul meu Garmin arăta doar 12 kilometri pe oră. Era o luptă acerbă doar pentru a ne menține în linie dreaptă, să nu mai vorbim de a merge mai departe în mod eficient. Cu toate acestea, bariera care ne tăia calea rămânea aproape invizibilă, căci vegetația joasă și terenul deschis nu ofereau nici un indiciu despre puterea formidabilă a vântului, cu excepția vârtejurilor ocazionale de nisip care ne acopereau trupurile transpirate și aproape ne orbeau, în ciuda faptului că eram protejat de ochelarii de soare Oakley Jawbone. Cum nu avea decât un singur braț pentru a-și stabiliza poziția, Jason aproape că făcea miracole ca să nu fie azvârlit peste vegetația uscată care mărginea această autostradă aridă și încinsă ca un cuptor.

Venise timpul să ne regândim traseul. Inițial, planificaserăm două bucle, care ar fi însemnat să ducem lupte grele împotriva rafalelor de vânt. Dar știam că, dacă aveam să fim din nou nevoiți să le înfruntăm, ne-am fi pus în primejdie nu doar capacitatea de a termina cursa, ci și siguranța. Așa că, atunci când am ajuns la aeroport, ne-am întors și am mers înapoi spre Kihei, cu vântul puternic în spate transportându-ne printr-un viraj la dreapta pe Route 30, urmând să mergem pe coastă, înconjurând West Maui, până în Lahaina.

Acum, însă, oarecum protejați de vânturi, ne-am întâlnit cu o nouă provocare. Ne cedau fundurile. După o remisie scurtă, dar bine-venită, pe Molokai, leziunile de la șa care începuseră să apară pe Oahu s-au întors, după cum era de așteptat. În ciuda curei sârguincioase cu Bontrager, era clar că eforturile noastre de prevenire eșuaseră. După numai vreo 60 de kilometri, Jason și cu mine am început să fim torturați în regiunea posterioară. Cinci

apăsări pe pedale așezat, apoi una în picioare era tot ce puteam să fac, un mod ineficient de plimbare cu bicicleta, chiar atunci când ești odihnit, iar, în această situație, o pierdere dezastruoasă de energie. Dar nu aveam de ales; să rămân așezat însemna să simt că mă înjunghie cuțitele.

Și atunci am început să-mi pierd mințile. A spune că eram nervos era puțin. Veteranii ultra spun mereu: *Nu-ți înhăma niciodată la așa ceva prietenii sau pe cei dragi*. De ce? Pentru că atunci când oboseala profundă și lipsa de somn se instalează, bestia din interior iese la suprafață. Eu nu dădusem niciodată crezare acestui lucru, mai ales după ce avusesem o experiență minunată cu soția mea și cu copiii la Ultraman, în 2009. Dar acum, pentru prima dată, începeam să înțeleg. Nu eram doar capricios. Deveneam de-a dreptul nesuferit.

La jumătatea traseului, am ajuns la echipa noastră, care era parcată chiar în afara orașului Lahaina, am sărit de pe bicicletă și am cerut un rând curat de echipament, care era ca și cum aș fi încercat să recit „Ave Maria“ ca să-mi oblojesc rănile. Desigur, echipa mea nu avea habar unde să caute așa ceva. *De ce nu-mi pot citi gândurile*?*!* Atunci mi-am pierdut răbdarea.

– Dă-mi geanta! am cerut.

Scotocind furios prin dubă, mi-am scos sacul de voiaj și am aruncat toate hainele în praf, până când am găsit ce căutam. Apoi am fugit în tufișuri să mă schimb. Când m-am întors, Molly Kline, Paul și Rebecca se uitau la mine cu ochi mari. Ca un posedat de demoni, aveam nevoie de o exorcizare. Am plecat din nou mânios și am pedalat mai mulți kilometri, până am fost în stare să mă adun și să mă gândesc la rece la comportamentul meu. Sigur, eram mai obosit decât fusesem vreodată în viața mea. Dar asta nu era o scuză pentru a-mi trata în halul acesta echipa, formată din oameni care se oferiseră complet dezinteresat să ne ajute în aventura noastră. Nu făcusem bine. Deloc bine. *În ce mă transformam?*

Culmea ironiei, străbăteam unele dintre cele mai frumoase coaste marine din lume, dar, pentru prima dată, eram în

imposibilitatea de a mă bucura de priveliște. De-a lungul autostrăzii Honoapiilani, palmieri superbi îmbrățișau coasta liniștită, arcuindu-și frunzele deasupra nisipurilor imposibil de albe. În apă, surferii încălecau valurile perfecte, luminate în turcoaz. Iar eu nu mă puteam concentra pe nimic în afara picioarelor mele și a durerii mistuitoare din zona șezutului. Încercam să găsesc o cale de a mă bucura de acele momente, dar, cu corpul înfiorător de supraîncălzit, nu puteam. Am aruncat o privire către apusul parcă rupt dintr-o carte poștală, care acum picta cerul într-un un roz fluorescent, dar nu am simțit nimic în afară de indiferență. *Și ce?*...

Cu Jason în spatele meu, am avut nevoie de toată concentrarea numai ca să lupt cu vântul, avansând încet, dar sigur. Nu aveam deloc timp să admir natura. În schimb, am început să mă uit cu jind la marginile prăfuite ale drumului, căutând un loc unde să trag un pui de somn. *Tânjeam*. Știam, fără urmă de îndoială, că, dacă puneam bicicleta jos, aș fi putut adormi într-un tufiș în mai puțin de 90 de secunde.

O bine-venită distragere a atenției de la starea mea hipnotică a venit sub forma unei mașini, care a început să ne urmărească pe lângă orașul Lahaina. La fereastra de pe partea pasagerului era o persoană care ne făcea poze lui Jason și mie. Și nu era o întâmplare; acești oameni păreau să știe cine suntem și ce facem. Erau acolo pentru a ne încuraja și pentru a ne consemna progresul. Mi-am dat seama încă o dată că nu eram singuri. Sigur, aveam echipa noastră foarte devotată, dar existau, de asemenea, oameni despre care nici nu știam că erau atenți la noi, care chiar se abăteau din drum ca să ne încurajeze. O vreme, parcă m-au mai lăsat durerile provocate de șa și mi-a crescut energia. M-am întors spre Jason.

– Oamenii sunt cu ochii pe noi, omule. Nu suntem singuri. Poate că reprezentăm ceva, poate avem un impact asupra vieții oamenilor?

Gândindu-mă acum retrospectiv, e jenant să-mi amintesc aceste cuvinte. Nu-mi stă deloc în fire să debitez astfel de hiperbole autoflatante, dar asta e ceea ce s-a întâmplat. Am spus-o pentru că

eram disperat. În acel moment, aveam nevoie să mă aud spunând asta. Ca să continui cursa, aveam nevoie să cred că această nebunie era importantă și pentru alții. Și la fel simțea și Jason. Poate părea un lucru mărunt. Dar faptul că spusesem aceste cuvinte cu voce tare m-a făcut să nu mă mai gândesc la oboseală și să adopt ideea care începuse să prindă rădăcini în acea dimineață, în timpul meditației mele de dinaintea cursei de înot.

Indiferent dacă această cursă însemna sau nu mai mult decât o simplă încăpățânare a lui Jason și a mea, trebuia să mă conving că așa era, ca unic mecanism de supraviețuire. În caz contrar, care era sensul tuturor acestor chinuri, altul decât a ne flata din greu egoul? Mă rugam să fie așa. Trebuia să cred asta. Și așa am făcut. M-am străduit ceva mai mult, străbătând următorii kilometri fără să mai fiu obsedat de puiul acela de somn, de durerea din spate, din șale sau de forța resimțită în picioare, pe care o simțeam cum se scurge încetul cu încetul.

Pe traseul nostru improvizat, am conectat două bucle între Lahaina și Maalae. La a doua trecere prin Lahaina, soarele apusese și am făcut o scurtă pauză pentru a ne pune farurile la biciclete. Dar am subestimat cât de repede se întuneca insula. În ciuda eforturilor noastre, tot nu vedeam bine drumul din față. Trebuia să improvizăm să ne legăm lanternele cu bandă elastică de căștile pentru biciclete.

Cu toate acestea, când ne-am reluat cursa, semănând cu niște mineri care coboară în măruntaiele pământului, cureaua elastică a lanternei mele a început să se lase peste cască, peste fruntea pătată de sare, iar becul se răsturna, astfel încât îmi strălucea direct în ochi, orbindu-mă complet. Asta a dus la destule interludii înfricoșătoare. La un moment dat, eram pe o porțiune de traseu dificil, în timp ce coboram destul de rapid chiar în spatele lui Jason, pe o porțiune întunecată a drumului, plină de mașini, într-o zonă în care nici măcar nu erau parapete propriu-zise. Am auzit motorul diesel al unui camion de mare tonaj care se apropia din spate, când lanterna mi-a alunecat încă o dată peste ochi. Orbire totală! Oricine

a condus o bicicletă, știe cât de fragil este echilibrul atunci când vântul puternic suflă din toate părțile. Trebuie să te concentrezi din răsputeri uneori, numai ca să nu fii aruncat de pe drum. În aceste scenarii, ultimul lucru pe care vrei să-l faci este să iei o mână de pe ghidon. Pe lângă toate acestea, lumina care-mi strălucea drept în pupile mă orbise cu totul. Camionul se apropia rapid de mine, iar eu am intrat în panică, lipsit de orice capacitate de a vedea, în cazul în care derapam. Am încercat cu disperare să-l strig pe Jason, dar vocea mă lăsase. Mintea îmi alerga în toate părțile, încercând să-mi dau seama de poziția mea pe drum, în timp ce vedeam cu ochii minții scenarii apocaliptice. *Mă aflam pe banda de urgență? Dacă viram în mijlocul autostrăzii, mă păștea un potențial accident cu camionul care se apropia repede?* Un instinct primitiv de autoconservare i-a poruncit brațului stâng să ia repede lanterna de pe ochi și să-mi mențină direcția exact când camionul m-a depășit. Îmi bătea inima cu peste douăzeci de bătăi mai mult pe nanosecundă.

Mai aveam 64 de kilometri când am început să lăsăm West Maui în spate și am luat-o în jos, spre sud, pe Drumul Național 31, drept înainte spre Wailea, bucuros că, în sfârșit, aveam o bandă de urgență mai lată. Eram atât de amețit, că abia îmi amintesc acești kilometri, știu doar că am pedalat mai mult în picioare. Ajunsesem pe un alt palier al oboselii. Numerele de pe Garmin arătau că forța îmi scăzuse ridicol de mult. *Mergi înainte, doar înainte.*

Când ne-am apropiat de plaja Kamaole – acolo unde ne începuserăm ziua și unde ne propuneam să începem maratonul seara, am fost copleșit de aroma mâncărurilor care se revărsa din numeroasele baruri și restaurante aflate de-a lungul acestei zone turistice. Dar stomacul meu s-a revoltat din cauza mirosurilor îmbietoare, și acidul gastric, care avea un gust ca de banane fermentate, mi-a ajuns în gât. Pe urmă am început să văd pete. Și fiecare dâmbuleț de pe drumul plin de gropi producea valuri de durere și, prin cadrul de carbon de la bicicletă, reverberau direct în rănile produse de șa. Singurul lucru care mă împiedica să renunț

complet a fost faptul că mai aveam puțin și aveam să ajungem în parcarea de pe plajă.

M-am concentrat la marcajele de pe drum, numărând în ordine inversă... T minus trei kilometri... doi kilometri... un kilometru... jumătate de kilometru... Dar, când plaja se vedea la orizont, Paul s-a aplecat pe geamul de la mașina echipei noastre să ne spună că nu făcusem toți cei 180 de kilometri pe care ni-i propusesem cu bicicleta – trebuia să depășim plaja și să mergem încă șase kilometri, apoi să ne întoarcem. Încă șase kilometri?!? Nu putea fi adevărat. Dar am verificat rapid pe ciclo-computer. În mod normal, aș fi putut să fac un drum suplimentar de șase kilometri la fel de ușor ca aatunci când mă spălam pe dinți. Dar azi numai o situație normală nu era. Acum eram oficial pe punctul de a ceda. Dacă aș fi fost spion reținut în Guantanamo, aș fi divulgat fericit fiecare secret de stat, numai să pot să mă dau jos de pe bicicleta aia. De fapt, începusem chiar să plâng.

Nu lăsa pe nimeni să te vadă. Capul jos.

Lacrimile amestecate cu sudoarea care îmi curgea de pe frunte îmi înțepau ochii pe jumătate orbiți, așa că m-am străduit să rămân atent la linia albă a drumului. *Doar mergi spre următorul marcaj.* Ceea ce a urmat au fost obiectivele intermediare măsurate în metri... apoi în zeci de centimetri. Acești ultimi șase kilometri au fost o eternitate. Și uită de maratonul programat după asta! În mod clar, nu se va întâmpla. Nu în starea mea sufletească, trupească și spirituală. Știam că Jason va fi de acord. Cumva, aveam să terminăm cursa asta. Dar atât. Chiar ne dăduserăm toată silința, dar, în seara asta, picioarele mele n-aveau să mai vadă nici o pereche de încălțări de alergare. Poate ne-am putea gândi la asta, după o noapte de odihnă decentă, dar nu în seara asta. În nici un caz, nu aveam cum.

Când am ajuns în cele din urmă – și destul de prudent – în parcarea de pe plajă, imediat după ora zece seara, eu decisesem ferm, atât în numele meu, cât și al lui Jason, că maratonul de seară era anulat oficial.

Întâmpinat de echipa noastră, m-am desprins de pe pedale și, cumva, am reușit să-mi trag piciorul și să las bicicleta să cadă pe jos. Nu mă deranja deloc dacă n-aveam să mai văd niciodată grămada aia din fibră de carbon. Amețit cu totul, am trecut printre Jason, Rebecca, Molly și Paul, făcându-mi drum direct la dușul public, unde m-am proptit în peretele de faianță sub un jet de apă fierbinte, încă echipat complet.

Vreme de un sfert de oră, am clătit murdăria, sarea, lacrimile și durerea de pe corpul meu chinuit, uitându-mă hipnotizat cum se duce apa prin gaura de scurgere. Învăluit în apa atât de necesară, un singur gând îmi bântuia mintea: *Am terminat*. Nu-mi păsa că nu voi termina ziua sau că aveam să ne facem de râs din cauză că ratasem ceea ce devenise, datorită rețelelor sociale, un obiectiv relativ public. Știam că am dat tot ce am avut, că am lăsat totul pe insulă. Aș putea fi fericit cu asta, cred. Adevărul este că, în acel moment, mie chiar nu-mi păsa. Nu am nevoie de asta. *La urma urmei, am 43 de ani. Am un cabinet de avocatură pe care l-am ignorat. Ce încerc să dovedesc?* Făcusem destul. Aveam nevoie de soția mea. Mi-era teribil de dor de copiii mei. Și, acum, nu-mi mai doream decât o pernă, cearșafuri curate și să uit totul.

Și mai hotărât să ajung la hotel cât mai curând posibil, am ieșit de la duș, am luat un prosop și mi-am târât oasele obosite lângă Jason, care stătea pe bara de protecție a portbagajului deschis al mașinii, cu capul lăsat, acoperit cu un prosop umed. Împreună ne-am așezat în acest altar improvizat fără să spunem nimic.

Rebecca a încercat să rupă tăcerea cu o întrebare despre niște șosete. Dar, înainte să termine ce avea de spus, Jason a întrerupt-o.

– Nu vorbi cu mine acum.

Mulțumesc. Desigur, nu era vina Rebeccăi. Ca de obicei, ea ne anticipa nevoile, doritoare să ne fie de ajutor. Dar energia necesară fie și pentru a asculta pe cineva, ca să nu mai zic că, în cazul acesta, ar fi trebuit să și răspundem la o întrebare, ne era insuficientă. Nu ne mai trebuia nimic altceva ca să fie clar că terminaserăm pentru noaptea aceea; și știam că și Jason simțea la fel, fără nici o îndoială.

Zece minute sau mai mult au trecut astfel. Paul, Rebecca și Molly se fâțâiau în apropiere. Nimeni nu scotea nici un cuvânt. Jason și cu mine știam ceea ce trebuia spus, dar nici unul dintre noi nu voia să fie cel care s-o spună cu voce tare.

Temându-mă că leșin, mi-am recăpătat echilibrul deschizând ochii și uitându-mă în gol spre ocean. Sunetul ritmic al valurilor învăluite în bezna totală m-a hipnotizat, făcând să înghețe timpul și gândurile. Dar căderea într-o amețeală provocată de epuizare mi-a fost întreruptă de apariția foarte reală și neașteptată a unei femei, care ieșise din bezna plajei. Clătinându-se, părând mult mai bătrână decât era de fapt, în picioarele goale, s-a apropiat de noi și s-a oprit chiar în fața mea, pe deplin luminată de felinarul cu halogen de deasupra. Un tricou scurt și niște pantaloni scurți viu colorați de-abia îi acopereau pielea arsă de soare. Părând la fel de incoerentă ca și mine, m-a privit direct în ochi și a întrebat bâlbâindu-se:

– Hei, omule, ai chef de o petrecere?

Superb. Exact ce-mi trebuie. O femeie beată.

– Poate altă dată, am reușit să murmur, evitându-i privirea, în speranța că va pleca.

– Cum vrei, a mormăit ea, cu glasul răgușit al unui alcoolic inveterat, și a plecat în căutarea unui alt partener de dezmăț. Dar prezența ei fusese de ajuns pentru a rupe tăcerea. Punând capăt acestui capitol, Jason s-a ridicat de pe bara de protecție, s-a întors spre mine și m-a privit în ochi, spunând:

– Bine, fratele meu.

Mulțumesc, Doamne, m-am gândit. *M-am mai apropiat un pic de patul ăla de hotel.*

– Treci și încalță-te, a spus el. E timpul să pornim.

Ce?! Doar nu vorbește serios! Brusc, mi-au trecut prin minte toate scuzele posibile, toate motivele evidente pentru care aceasta era o idee proastă. Am rămas însă mut. Și, în mod ciudat, gândurile mi s-au întors spre femeia beată. M-a cuprins un val de emoții, dându-mi seama că, în ciuda norocului care dăduse peste mine cu 12 ani în urmă, aș fi putut foarte ușor să fiu în locul ei, bombănind

pierdut și singur, înfiorător de beat. *Nu suntem atât de diferiți, femeia aceea și cu mine.* Cu toate acestea, iată-mă aici, nu doar treaz, ci de-a dreptul pregătit să iau realitatea în piept.

De ce m-a abordat pe mine? m-am întrebat. Singura mea concluzie a fost că era un înger, trimis să-mi amintească cât de binecuvântat eram, cât de departe ajunsesem cu recuperarea.

Injectat cu această doză ridicată de recunoștință, am făcut imposibilul, ridicându-mă încet pentru a ajunge la nivelul privirii meditative și goale a lui Jason. Și apoi... *pană.* Cinci minute mai târziu, mi-am revenit derutat în simțiri, trezindu-mă îmbrăcat, în mod misterios, într-o nouă pereche de pantaloni scurți și având șosete de compresie, legându-mi apoi șireturile la pantofii de alergare, gata pentru a porni. În mod clar, nu leșinasem. Dar, pur și simplu, nu-mi amintesc deloc să fi făcut acele lucruri în mod conștient.

Fără îndoială, acesta a fost *momentul definitoriu din EPIC5*. Și unul dintre momentele definitorii din cei patruzeci și cinci de ani ai mei. Să mă ridic de pe acea bară de protecție și să pornesc spre maraton a fost lucrul cel mai greu pe care l-am făcut în toată viața mea.

Cu toate acestea, nu făcusem nimic. Orice urmă de voință mă părăsise. Hotărârea mea se evaporase, înlocuită de delir. Deci, ce se întâmplase? Într-un fel, era ca și cum cineva ar fi apăsat pe un comutator. Dar nu eu, asta știu cu siguranță. Energia pentru a mă ridica de pe bara de protecție putuse veni numai de la ceva aflat dincolo de mine.

Fericire în epuizare. În sfârșit, înțelegeam cum e. Este acel loc minunat de puritate ascetică, căruia îi este permis să înflorească doar atunci când mintea se oprește din funcționare și totul e dat deoparte, lăsând sufletul – sau cine ești tu cu adevărat – să creeze o legătură cu adevărul.

În copilărie, în anii 1970, mă uitam mereu la show-ul de televiziune *That's Incredible!* În fiecare săptămână, gazdele Fran Tarkenton, Cathy Lee Crosby și John Davidson prezentau publicului

fapte uimitoare despre spiritul uman. Sigur, era ceva ieftin. Dar, ca majorității copiilor de vârsta mea, îmi plăcea mult show-ul și mă uitam la el în fiecare săptămână. Unul dintre oaspeții lor a fost misticul yoghin Kudu, un maestru yoghin înalt de doi metri, fantastic de flexibil. Nu voi uita niciodată episodul în care Kudu s-a contorsionat încet, până când a intrat într-o cutie de 60 de centimetri pătrați, care a fost apoi închisă ermetic și plasată pe fundul unui bazin de înot, cu greutăți pe ea, ca să nu se poată ridica. Un cronometru a numărat 15 minute înainte ca o macara să ridice cutia înapoi la suprafață și yoghinul să iasă nevătămat din ea. Prin încetinirea ritmului cardiac la aproximativ cinci bătăi pe minut, maestrul fusese în măsură să rămână în caseta fără aer, fără să se simtă claustrofobic, ci de-a dreptul confortabil. Imaginea asta mi s-a întipărit pe veci în minte. Încă mă gândesc de multe ori la Yogi Kudu, ca la un exemplu al felului în care organismul este capabil de mult mai mult decât ne dăm seama, atunci când mintea este sub control și spiritul este în armonie cu scopul propus.

Jason și cu mine am început maratonul cu pas mărunt, ca de plimbare. În același timp, ne-am mâncat sandviciurile cu unt de migdale și ne-am potolit setea bând pe săturate și astfel ne-am revigorat un pic picioarele, care trebuiau acum să ne ducă pe o distanță de 42 de kilometri, prin beznă.

– Avem toată noaptea la dispoziție, frate. Cui îi pasă de cât timp este nevoie? Dacă trebuie să mergem la pas tot traseul, atunci așa să fie.

Cuvintele lui Jason m-au scăpat de anxietate. Și, reamintindu-mi angajamentul de a mă lăsa să plutesc, m-am eliberat iar de presiunea de a termina cursa. Începeam să mă simt iarăși viu. După o plimbare inițială de un kilometru, ne-am trezit că am început să alergăm în pas ușor, de jogging. Nu era așa de rău. Și, aproape pe nesimțite, Jason și cu mine chiar am luat-o la fugă, râzând, făcând glume unul cu altul. Paul Hopwood, căpitanul echipei noastre din acea zi, și Molly Kline de la Zoot ni s-au alăturat, iar entuziasmul lor a adus o îmbunătățire bine-venită atmosferei lugubre prin care

hălăduise mintea mea în ultimele câteva ore. Așa că am alergat până la Drumul Național 31, apoi înapoi spre aeroport, unde ni s-au alăturat câțiva alergători locali care ne urmăriseră cursele și voiau să fie cu noi.

Cu o perspectivă luminoasă, am început să ne distrăm și noi, intrând într-un ritm bun – alergare o porțiune, mers pe jos o altă porțiune, apoi repetare. Se făcuse aproape miezul nopții și alergam ușurel, când o mașină a tras în față și s-a oprit. Din ea a sărit triatlonistul Dylan Rist, care a început să alerge împreună cu noi îmbrăcat la costum, cu cravată, pantaloni de stofă și pantofi din piele, fiindcă de-abia plecase de la locul de muncă, căci era chelner la un restaurant din zonă. Acum, devenisem oficial un grup de maratoniști.

Mai mulți kilometri am alternat alergarea (folosesc termenul cu un sens foarte general) și mersul la pas, fără să ne grăbim, stând de vorbă și bucurându-ne, în general, de companie și de adierea brizei calde pe câmpurile de trestie-de-zahăr de la marginea drumului. Înainte să ne dăm seama, am ajuns la marcajul de 16 kilometri și totul părea să meargă bine. *Poate că, până la urmă, chiar o să terminăm*. Trecând prin orașul liniștit Kuhului în miez de noapte, am tăiat-o spre aeroport înainte de a merge pe autostrada Hana, făcând un urcuș lung spre autostrada Haleakala. Apoi, lucrurile au început din nou să se complice.

În timp ce creșteam ritmul pe porțiunea abruptă a autostrăzii Haleakala, având câteva ore de „alergare“ la activ, Jason s-a întors spre mine și a glumit.

– Aproape am reușit, frate… Ține-o tot așa și o s-o scoatem la capăt fără să ne dăm seama.

M-am uitat la computerul Garmin Forerunner 310XT de la încheietura mâinii, un ceas mare care afișează tot soiul de date personalizate presetate: ritmul cardiac, înclinația drumului, timpul și – cel mai important pentru mine în acel moment – distanța. Dispozitivul arăta 19 kilometri. Nu eram nici la jumătatea drumului încă! Jason era un conservator care refuza întotdeauna să poarte

orice tip de monitor de date, așa că habar n-avea cât de mult mai era de alergat. Dar am preferat să-mi țin gura, ca să nu-i spulber optimismul.

După ce urcasem constant în alergare ultimii cinci kilometri, fără să vedem deloc vârful colinei, pe un drum destul de înclinat, am început să ne întrebăm dacă ruta aleasă de Paul pentru noapte era cea mai potrivită. Începeam din nou să cedez. Eram din ce în ce mai greu de stăpânit, revenind în acel loc întunecat și mult prea familiar în care nu mai puteam duce nici cele mai simple conversații – și nici nu puteam avea vreo interacțiune interpersonală, de fapt. În mod oficial, nu mai eram „distractiv“. Și așa, tot întrebându-mă de ce am continua să mergem în sus cine știe câți kilometri, am început să o iau razna.

– Ce facem noi aici? am strigat, strângând din dinți și simțind presiunea în spatele ochilor. Să ne întoarcem și să ne ducem în camerele noastre. Acest traseu este idiot.

Jason n-a zis nimic, mulțumindu-se să rămână în lumea lui sau, mai probabil, fiind doar plictisit de atitudinea mea. Fericit fiindcă alerga și proaspăt ca roua dimineții, Paul nu înțelegea care era problema.

– Nu este așa de abrupt, a răspuns el.

– *Ba e destul de abrupt*, am mormăit eu, respirând greu.

Sigur, Paul era un alergător ultra, dar nu era în chinurile celui de-al patrulea triatlon de asemenea dimensiuni din acea săptămână. Oricum, m-am abținut de la orice comentariu încă doi kilometri, urcând pe drumul în pantă despre care nu știam nimic, în imposibilitatea de a vedea dincolo de cercul oval de lumină aruncat pe asfalt de lanterna mea frontală. Apoi, cam pe la kilometrul 24, mi-am pierdut cumpătul.

– E ridicol. Mă duc înapoi la aeroport. Mai vine cineva?

Și, fără să mai aștept să se voteze, m-am răsucit pe călcâie și am luat-o înapoi în jos, făcându-i pe ceilalți să se separe și îndepărtându-mă de grup. În cele din urmă, tot grupul m-a urmat în schimbarea mea de traseu, dar răul fusese făcut: erodasem și mai

mult moralul prin încălcarea unei reguli sacre – *Nu contează ce se întâmplă, rămânem împreună.*

Inițial, m-am bucurat pentru că, în sfârșit, coboram, dar nu a trecut mult și am început să simt cum coborâșul îmi mistuie cvadricepșii. Fiecare pas îmi trimitea împunsături de cuțit în picioare, iar mintea mă implora să opresc toată nebunia. Concentrarea îmi scăzuse, semn că venise din nou timpul să închid gura, să trag draperiile și să mă izolez.

Curând, am ajuns din nou pe teren plat, am trecut pe lângă aeroport și am început circuitul spre vest, prin orașul Kuhului. Mi-a scăzut din nou energia; l-am urmat pe Jason, care continua să discute cu Paul și cu Molly. Mi-am impus să mă concentrez. *Calmează-te. Ia-o ușor.*

Era uimitor să văd cât de în formă era Paul la alergare. Un adevărat specialist la alergare ultra, era impresionant de iute pe picioare, înaintând într-un ritm susținut. E genul de alergător care excelează la distanțe mai mari de 160 de kilometri. Eu încă mai am probleme, chiar și azi, să îmi imaginez o asemenea distanță. *Într-o bună zi...* m-am gândit. Dar nu azi.

Se făcuse aproape ora trei noaptea și Paul stătuse toată ziua să aibă grijă de noi; totuși, după ce alergase fiecare kilometru alături de noi, părea cât se poate de proaspăt. De fapt, el făcuse mult mai mult de un maraton în acea noapte, pentru că alergase în mod repetat înainte și înapoi, între mine și Jason, aducându-ne de băut, atent la fiecare nevoie a noastră. Dar, din nou, eram în acel loc întunecat unde nu mă mai puteam ocupa de alții. M-am purtat urât, refuzând hrana și implorându-l să mă lase în pace. Dar Paul știa prea bine ce se petrece. Având experiență cu „peștera durerii“, nu a acceptat refuzurile mele.

Ulterior, m-am simțit groaznic în legătură cu felul necioplit în care m-am purtat în acea noapte. Fusese mai mult decât lipsit de considerație să tratez așa un om care se oferise voluntar în timpul său liber. I-am cerut scuze lui Paul și mi-a spus că știa că nu era nimic personal. Ca mulți atleți de anduranță și de ultraanduranță, el

înțelegea; trecuse și el pe acolo.

Ocolind Kuhului și întorcându-ne spre aeroport, am ajuns la marcajul de 32 de kilometri. Acum chiar se instalase delirul, în decorul foarte real al câmpurilor de trestie-de-zahăr care ardea undeva în depărtare. Sute de hectare fuseseră aprinse într-o ardere controlată. Cerul de dinaintea zorilor strălucea într-un portocaliu fantastic, punctat de o aromă acră copleșitoare. Ca un peisaj suprarealist din Salvador Dalí sau o scenă ruptă direct din *Apocalipsul acum*, împrejurimile bizare subliniau cât de ciudată fusese această excursie. Dar sfârșitul era acum aproape. Atât Jason, cât și eu am renunțat să mai mergem, acum doar alergam.

Ne-am hotărât asupra unei bucle mari din jurul zonei comerciale a orașului Kuhului, care plasa linia de sosire în parcarea aeroportului. Recunoscător că aveam ceva care să-mi distragă privirea de la strălucirea bântuitoare a câmpurilor de trestie în flăcări, m-am concentrat pe magazinele închise, dar bine luminate – un Chevron aici, un Rite-Aid deschis non-stop dincolo, orice putea să-mi distragă atenția de la durere. Și kilometrii treceau unu după altul. Dar, cu cât ne apropiam mai mult de destinația noastră, cu atât mai gros se făcea fumul de pe câmpurile de trestie. În ciuda faptului că ne scoseserăm tricourile, punându-le pe față pentru a filtra fumul, în curând a devenit imposibil să respiri. Trebuia, din nou, să deviem de la traseu.

Conform planului, echipa noastră ne-a părăsit, pentru a lua mașina lui Paul din parcarea de la aeroport. Urma să ne întâlnim din nou la linia de sosire. Și, astfel, pe ultimii kilometri, am rămas doar cu Jason, târându-ne sub cerul portocaliu, alergând împotriva noastră, spre zorii care aveau să se ivească din clipă-n clipă. La un moment dat, alergam împreună, la pas, tăcuți, așa cum începuserăm, în acea primă dimineață, aventura EPIC5 în Kauai. *Aproape am ajuns. Trebuie să reușim.* Mă uitam la încheietură în fiecare minut sau cam așa ceva, la intervale de o zecime de kilometru. Misiunea noastră autoimpusă părea fără sfârșit și ridicolă, în același timp: să alergăm în cercuri în jurul acestui

cartier până când computerul meu avea să ne dea permisiunea de a ne opri. Și, apoi – fără fanfară, fără un singur om care să ne întâmpine, nicidecum să ne bată pe spate – am terminat.

Prea obosiți pentru a ne îmbrățișa, n-am putut decât să batem palma. Echipajul nostru nu se vedea pe nicăieri. Nu aveam decât să așteptăm; trebuia să ajungă în orice clipă.

M-am așezat prudent pe jos, pe aleea de beton din fața Royal Hawaiian Tire & Auto, un fundal prea puțin romantic pentru a marca finalul neceremonios al zilei. Nu au trecut mai mult de nouăzeci de secunde când... *uitare*. Am adormit buștean.

Nu știu câte minute au trecut – poate zece, cel mult cincisprezece. Dar, când Paul, Molly și Rebecca ne-au găsit, eu încă dormeam. Paul m-a zgâlțâit ca să mă scoale și a trebuit literalmente să mă urce în mașină pe jumătate adormit, unde mi-am sprijinit capul de geam, încercând să rămân treaz pentru scurtul drum până la hotel.

Când am ajuns la hotelul micuț și destul de cochet din orașul Paia, Jason m-a ajutat să ies din mașină, m-a lăsat să mă sprijin pe el și m-a condus spre hol. *Ar trebui să fie invers,* m-am gândit. Eram într-o formă foarte proastă, mult mai proastă decât Jason. Și aveam nevoie de acel pat cum nu mai avusesem nevoie de nimic în viața mea. Nu puteam vorbi. Nu mai funcționam. Recepționista hotelului făcea tot ce putea pentru a ne caza la ora aceea ridicolă, dar s-a moșmondit o mie de ani ca să găsească cheile de la camere și să ne bifeze rezervarea. Eram total lipsit de rațiune sau răbdare și deveneam tot mai iritabil. Îmi amintesc foarte puțin din ce s-a întâmplat, știu doar că am avut nevoie de ajutorul lui Jason doar pentru a urca niște banale scări și a ajunge în pat. Știam că trebuia să mănânc, dar nu am putut lua decât o înghițitură din pastele aduse de Rebecca. Cu soarele sus pe cer deja, am lăsat obloanele, mi-am tras cearșafurile peste cap și asta a fost tot.

Ziua 5. Insula cea mare

Turul de onoare

În dimineața următoare, m-am trezit pe la ora 11, i-am cautat pe Jason și pe membrii echipei noastre și am convenit repede să avem încă o zi liberă înainte de asaltul final asupra Insulei Mari. Câteva ore mai târziu, am luat un vapor care făcea curse către insula Kona și, după ce ne-am înregistrat rapid la recepția hotelului King Kamehameha – cartierul general al Campionatului Mondial Ironman, aflat la doar o azvârlitură de băț de cheiul Kailua, locul de start al probei de înot din ziua următoare –, nu am mai pierdut timpul și ne-am grăbit direct către Island Naturals, cea mai nouă piață de alimente naturale din Kona. În sfârșit, puteam să mă hrănesc cu mâncare bună, vegană, organică și curată – nutriție de care nu mai avusesem parte din Molokai. Așa că am profitat din plin – mi-am umplut platoul cu o imensă varză-kale proaspătă, cu spirulină și un suc de sfeclă Vitamix și m-am delectat cu orice deliciu vegetarian neprocesat imaginabil pe care îl aveam la dispoziție.

Îmi puteam simți corpul revenind la viață, revitalizându-se treptat cu fiecare sorbitură verde, cu fiecare înghițitură de quinoa și de linte. Mi-am cumpărat migdale crude, granola fără gluten, lapte de cocos, acai și ceai Kombucha pe care să le duc la hotel pentru cina și micul dejun al zilei următoare, apoi m-am reîntors în cameră, înainte să se lase amurgul, la timp pentru a-mi suna familia.

După unsprezece ore în care am dormit tun, m-am trezit la șase dimineața pentru a întâmpina ultima zi, simțindu-mă uimitor de revigorat – într-un puternic contrast cu căderea emoțională și colapsul fizic din ziua precedentă. De fapt, mă simțeam într-un vârf de formă, un termen care se referă la sentimentul că ai o energie fără margini, efect al câtorva săptămâni de odihnă și de antrenament lejer, după un sezon lung și greu de pregătire înaintea unei curse mari. Era ca și cum corpul meu mi-ar fi spus: „Așa, acum, în sfârșit, am înțeles despre ce este vorba – de ce nu mi-ai explicat mai devreme? N-aveam nevoie decât de o mâncare decentă și de un somn bun peste noapte! Un triatlon Ironman astăzi? Nici o

problemă!“

Jason și cu mine ne-am întâlnit în holul hotelului și am străbătut împreună cei 20 de metri până la cheiul Kailua, pentru a ne pregăti de înot. Cum partea cea mai grea trecuse de-acum, am abordat ziua ca pe un tur de onoare pe teren propriu. În ciuda celor 225 de kilometri care ne așteptau – descurajatori, conform oricărui standard – după tot ce înduraserăm și revigorați de ziua de odihnă, să terminăm un antrenament de tip Ironman părea floare la ureche. Nu aveam nevoie să ne facem griji pentru zboruri sau orice alte încercări diabolice pe care ni le-ar fi putut rezerva această zi. Dacă nu se întâmpla cumva cine știe ce dezastru neprevăzut, la sfârșitul zilei aveam să fi realizat imposibilul.

Pe chei ne-am întâlnit cu câțiva prieteni din partea locului. Grant Miller, proprietarul magazinului BikeWorks, cel care ne reglase bicicletele pentru concursul Ultraman, se afla acolo pentru a ne pune la punct bicicletele în timp ce noi înotam de ne dădeam sufletul. Și mai era acolo, ca să ne ridice moralul, și triatlonista profesionistă Bree Wee, căreia nu-i dispărea niciodată zâmbetul de pe față.

Fără să mai pierdem vremea, am sărit în ocean și am început să înotăm. Cunoșteam zona în care înotam– unul dintre cele mai frumoase locuri de acest fel din lume – la fel de bine precum cunoșteam fiecare placă de faianță a bazinului din orașul meu. Mă mișcam fără efort prin apa limpede precum cristalul, într-o simbioză perfectă cu vietățile subacvatice și concentrându-mă la bancurile de pești. O cursă normală dus-întors de trei kilometri pe care, aproape fără să-mi dau seama, o terminasem. Doar 51 de minute – nu mare lucru pentru o zi normală, dar un timp al naibii de bun, ținând cont prin ce trecusem în această săptămână. În timp ce mă uscam, Grant a remarcat zâmbind:

– Ohooo, ai terminat deja?

– Asta-i doar încălzirea, Grant!

– Ia zi, cum a fost să ai așa mulți prieteni pe lângă tine în timp ce înotai?

Cum înotasem singur, întrebarea m-a luat prin surprindere.

– Ce vrei să spui?

– Mă refeream la delfini! Un întreg banc de delfini te-a însoțit în timp ce înotai!

– Pe bune? Nu îmi venea să cred. Cu toate că înotasem de nenumărate ori în acel golf, încă nu experimentasem senzația de a înota alături de delfini. Cum de nu îmi dădusem seama?

– Sigur! Uită-te! Și Grant mi-l arătă pe Jason, care încă mai înota în golf. Punând mâna la frunte, pentru a-mi feri privirea de strălucirea soarelui de dimineață, m-am uitat departe în larg după prietenul meu, care înota în ritmul aproape muzical al câtorva aripioare dorsale de delfin ce unduiau pe lângă el. M-am gândit la acest fenomen ca la binecuvântarea vrăjitorilor hawaieni.

Pur și simplu minunat.

În așteptarea lui Jason, mi-am pus echipamentul de ciclism pentru ultima cursă a săptămânii, am mâncat un sandvici cu banane și cu unt de migdale și l-am salutat pe Luke McKenzie, de șapte ori campion la Ironman, un australian care se antrena și el în Kona de câteva săptămâni, împreună cu logodnica lui (acum soția sa), Amanda Balding. Pe Luke și Amanda îi cunoscusem din întâmplare cu doi ani în urmă – înainte de a concura la primul meu Ultraman – într-o pauză la Starbucks, în timp ce făceam un traseu de bicicletă, acasă, în zona muntoasă din Santa Monica. În mod remarcabil, Luke își amintea de întâlnirea noastră și fusese atât de amabil încât să vină pe scuterul său în această dimineață pentru a ne saluta și a ne dori cele bune. Încurajările sale s-au dovedit un sprijin moral excepțional.

Cât ai spus? CINCI! În cea de-a cincea și ultima etapă a EPIC5 – încercarea de a duce la bun sfârșit cinci triatloane pe distanța folosită la Ironman, pe cinci insule diferite – Jason Lester (stânga) și cu mine (dreapta), ne-am întâlnit cu de șapte ori campionul Ironman Luke McKenzie (centru), care a venit la Kailua să ne ureze succes în etapa de ciclism. (fotografie de Rebecca Morgan)

– Avem o tură de alergare în program pentru după-amiază, în caz că vrei să ni te alături, l-am anunțat pe Luke. Îmi imaginam cât de lungi și de siguri aveau să pară pașii lui, în comparație cu ai noștri, așa că am adăugat în glumă: Dar să nu zici că nu te-am avertizat, s-ar putea să alergăm prea repede pentru tine.

Luke a izbucnit în râs.

– E bună asta, omule. Mă așteaptă o zi grea de antrenament, dar

o să mă gândesc la propunere. Distracție plăcută pe ziua de azi, băieți!

Și cu asta ne-am despărțit. Ținând cont de antrenamentul lung și draconic de triatlonist profesionist pe care îl avea de parcurs, mă îndoiam că o să îl mai vedem din nou în acea zi, dar eram fericit că-i făcusem propunerea.

Și, iată-ne porniți, însoțiți de prietenul și „ghidul zilei“ Warren Hollinger, localnic din Kona și multiplu finalist al competițiilor Ironman și Ultraman. În timp ce pedalam la deal pe faimoasa șosea Queen K, am fost din nou uimit cât de înviorat mă simțeam. Grație remarcabilelor proprietăți naturale ale uleiului din arborele de ceai, posteriorul meu părea să se fi vindecat peste noapte, în mod miraculos, și nu mai era o problemă să stau pe șaua bicicletei.

Și, lucru și mai miraculos: aveam din nou forță în picioare, oboseala se preschimbase într-o jenă ușoară. Ce pot să spun? Capacitatea corpului de a se adapta la stres este uimitoare. Cu soarele strălucind și prietenii care îmi dădeau elan, moralul meu era la cote maxime.

Pedalând la deal pe șoseaua Queen K, am urmat faimosul traseu al Campionatului Internațional Ironman, în drum către cătunul Hawi, în timp ce ne încălzeam veseli de-a lungul câmpiilor de lavă ce dogoreau din cauza soarelui. Era într-adevăr foarte cald. Și bătea vântul. Dar eram neînfricat. După Maui, era floare la ureche. Cifrele de pe contor reflectau starea mintală și fizică, înregistrând cote mult mai bune decât orice alt rezultat pe care îl avusesem de când venisem în Kauai. Nu mă simțeam bine. *Mă simțeam excelent*.

Urmându-mi impulsul de a elibera un pic fiara din mine, am trecut la conducerea grupului nostru format din trei persoane. În torsul roților Zipp cu jantă de carbon, mi-am permis câteva clipe de singurătate, în care să mă cufund în mine însumi, plin de recunoștință – nu numai pentru ce reușiserăm să facem până acum în această săptămână, ci și pentru toate binecuvântările din viața mea: renunțarea la alcool, care îmi redase sănătatea fizică, încrederea care mi-a dat puterea să îmi reinventez viața și soția

care nu numai ca mi-a sprijinit visele, dar a fost și coautoare a lor. Am mulțumit, de asemenea, pentru copiii pe care eram binecuvântat să îi cresc sănătoși și fericiți. Și pentru prietenul meu Jason Lester, care a crezut în mine suficient încât să mă facă părtaș al visului său nebunesc. Concentrându-mă ferm pe *acum*, mi-am permis să mă răsfăț în soare, sprijinindu-mă pe noua forță din picioare, și am îngenuncheat imaginar în această biserică de lavă – pe aceste pământuri care jucaseră un rol atât de important în trasarea noii traiectorii a vieții mele.

Aproape pe nesimțite, am ajuns în cătunul Hawi și m-am oprit ca să îi aștept pe Jason și pe Warren. Aflat la jumătatea etapei de 90 de kilometri, acest sat cu un aer hipiot era, în același timp, și linia de final a celei de a doua zile a cursei de ciclism Ultraman și, totodată, punctul de start al etapei de 83 de kilometri din cea de a treia zi a acestei curse. E un mod foarte complicat de a spune că Hawi este un loc care înseamnă mult pentru mine.

Curând, au ajuns și Jason, și Warren, împreună cu Rebecca, care ne urma în vehiculul de asistență, și am făcut o pauză prelungită de prânz. Așa cum am subliniat, ziua era o sărbătoare, nu o cursă. Senzația era una de excursie tihnită, nu de ascensiune grea, iar Rebecca a aranjat un picnic improvizat. Am mâncat iute trei sandviciuri cu avocado și Vegenaise, pe care le-am stropit cu un sfert de litru de apă de cocos, moment în care Jason, care mereu se amuza de câtă mâncare pot să înfulec, a remarcat:

– Așadar, Roll-Dawg, câte sandviciuri cu avocado crezi că ai băgat în tine săptămâna asta?

După un calcul scurt în minte, am răspuns:

– Șaizeci, lejer. Poate chiar șaptezeci.

Nu exagerez deloc dacă spun că efortul depus în cursa EPIC5 la care am participat a fost, în mare parte, alimentat de avocado, Vegenaise pe bază de ulei din semințe de struguri și apă de cocos.

Cu moralul încă ridicat, am urcat iar pe biciclete și am coborât din Hawi către șoseaua Queen K. Împreună ne-am întors fără să ne grăbim în orașul Kona, înconjurând principala stradă comercială a

așezării înainte de a termina cursa acolo unde începusem ziua, pe cheiul Kailua. Făcusem trei kilometri înot și 180 de mers cu bicicleta și încă zâmbeam. Soarele era tot sus pe cer, energia încă îmi pulsa cu forță prin vene și eram deja nerăbdător să încep ultima probă, alergarea. Poate adrenalina mă făcea să simt astfel, dar ideea de a alerga un maraton acum nu mă sâcâia mai deloc; avea să fie doar o excursie veselă înainte de a încheia tot acest eveniment.

Am dat pe gât o cutie de Endurance Elixir, mi-am pus ciorapii de compresie și mi-am legat șireturile pantofilor de alergat. Când eram gata de plecare, am avut plăcerea să-l revedem pe Luke McKenzie. Campionul Ironman este unul dintre cele mai mari nume în triatlon și, în același timp, unul dintre cele mai plăcute persoane. În ciuda faptului că deja se antrenase atât cu bicicleta, cât și alergând pe căldură, Luke refuzase binemeritata odihnă în fața televizorului pentru a ne însoți pas cu pas, pe parcursul primilor 11 kilometri ai maratonului.

După ce am traversat orașul, având deja 11 kilometri în spate, Luke și-a luat la revedere, în timp ce noi ne-am îndreptat către panta abruptă cunoscută în jargonul Ironman drept „colina Palani“. Și, pe nesimțite, am ajuns din nou pe șoseaua Queen K, echipându-ne iar cu lanternele frontale pline de sare pentru a ne găsi drumul peste lava neagră. Kilometrii treceau unul după altul, iar oboseala începea să își facă simțită prezența, reamintindu-ne că nu scăpasem încă din ghearele ei. Dar am continuat, păstrând un ritm constant. Faptul că eram obișnuiți cu traseul ne ajuta. Deoarece devenea imperativ să tragem mai tare, după ce am trecut de micul port de la periferia orașului, mi-am amintit de o alergare pe care eu și Jason o făcuserăm în timpul antrenamentelor pentru Ultraman 2009. Pe aceeași porțiune a șoselei pe care alergam acum, ne-am dat sufletul într-o cursă de două ore, într-o noapte întunecată, pe ploaie torențială. Fusese una dintre cursele acelea când totul merge perfect. Și, gândindu-mă la acea amintire care îmi era încă foarte clară în minte, m-am simțit mai puternic.

Misiune îndeplinită. Împreună cu Jason Lester în Kona, la câteva momente după ce am terminat EPIC5. Fără camere TV, fără presă și fără public care să ne felicite, în afara echipei noastre și a câtorva prieteni buni. (fotografie de Rebecca Morgan)

M-am întors către Jason.

– Îți amintește de ceva?

Jason a zâmbit. Știa exact la ce mă referem.

– Una dintre cele mai memorabile curse din viața mea, prietene.

– Până acum, am spus, continuând să mă minunez de cât de bine se ținea corpul meu după traumele pe care le avusesem în Maui. Fără îndoială, nu alergam repede, *dar alergam*. Și, ceea ce era mai important, ne bucuram de experiența în sine. În loc să ne îngrozim de kilometrii care urmau, mai degrabă savuram acești ultimi pași.

Când mai aveam aproape zece kilometri până la final, a apărut o mașină și din ea a sărit Grant, venit să ne ridice moralul, alergând

cu noi în sandale. Ne-a zis că nu mai alergase de ani de zile, iar eu i-am răspuns:

– Ai fi putut, totuși, să-ți pui și tu niște pantofi de atletism!

Ne-a destăinuit că nici măcar nu avea așa ceva, dar că nu dorise să piardă posibilitatea de a participa. Alergând foarte bine, Grant era fericit că este cu noi. Un sprijin moral excepțional!

Numărătoarea inversă. Încă opt kilometri. Apoi încă șase. Și, aproape fără să ne dăm seama, mai rămăseseră doar cinci kilometri până la final. Puteam să simt cum motivația începea să-mi scadă, așa că m-am împotrivit impulsului de a ceda, cum mai făcusem pe parcursul ultimilor kilometri ai fiecărui maraton alergat în acea săptămână. M-am luptat cu mine însumi ca să rămân în cursă și, cel mai important, să rămân în legătură cu Jason. Și, tocmai când mă gândeam că nu mai pot să îmi susțin ritmul sau să mimez faptul că pot întreține o conversație încă un minut, din întuneric au apărut Luke și Amanda, cu scuterul lor, făcând fotografii, filmându-ne și încercând să ne ridice moralul prin urale și claxoane puternice. Mai târziu, aveam să aflăm că erau acasă și se pregăteau de culcare, când le-a venit ideea să vină să ne încurajeze la final.

Cu orașul deja în fața ochilor și susținuți de încurajările motorizate ale lui Luke și ale Amandei, care ne făceau să ne simțim ca și cum am fi avut o escortă prezidențială, am luat curba la dreapta în vale și am ieșit de pe șoseaua Queen K, îndreptându-ne spre linia de finiș. Atunci am început să simt fiorii. Pe măsură ce înțelegeam, ceea ce realizaserăm, am simțit un clocot de energie care m-a purtat pe ultimul kilometru. Emoțiile m-au copleșit. Și, cu cheiul Kailua în raza vizuală, lacrimile au început să-mi curgă pe obraji. Mai aveam doar două sute de metri, iar eu nu mai voiam să se termine. Voiam *să continui*.

Apoi a venit momentul final. Cu zgomotul motorului lui Luke estompând sunetul cadenței regulate a pașilor noștri pe cheiul Kailua, cu strigătele de încurajare venite de la Rebecca, Warren, Luke și Amanda în fundal, am făcut ultimii metri. *Misiune îndeplinită*.

Kailua-Kona, Hawaii. Ora aproximativă 11 seara. În mai puțin de șapte zile și pe cinci insule diferite, Jason Lester și Rich Roll au acoperit cu succes 19 kilometri de înot, 900 de kilometri pe bicicletă și 210 kilometri de maraton. În total, 1119 kilometri.

Concluzie

Viața este un drum lung și complicat. De-a lungul anilor, am înțeles asta pe mai multe căi, unele mai întortocheate, altele mai drepte și mai directe, multe întunecate și tulburătoare. Povestea mea este aceea a unui tip care s-a trezit într-o dimineață pe același drum bătătorit pe care se afla de prea mulți ani. Cu toții am fost acolo. Și mult prea mulți dintre noi nu au găsit rampa de ieșire, să nu mai vorbim de o traiectorie nouă și mai împlinită. Dar eu am făcut-o. Mi-am deschis inima, încrezător că nu m-ar duce în rătăcire și, cum am luat hotărârea de a merge în direcția asta, viața mea s-a schimbat din toate punctele de vedere. Diferența, de fapt, este dramatică.

Uneori, durerea cu care m-am confruntat în fața unor obstacole aparent insurmontabile a fost atât de intensă, încât liniștea a venit numai după ce am trăit până la capăt acel moment. Cu toate acestea, odată cu obstacolele vine și posibilitatea de a evolua. Și, dacă nu evoluezi, nu trăiești. Prin urmare, mantra mea a devenit: *Fă ceea ce îți place; iubește-i pe cei la care ții; fii de ajutor altora; fii conștient că ești pe drumul cel bun.*

Pe fiecare dintre noi îl așteaptă o nouă cale. Tot ce trebuie să faci este să o cauți și apoi să faci primul pas. Dacă ești acolo, dacă ești prezent, acest pas va deveni, în cele din urmă, un uriaș salt înainte. *Și asta o să arate cine ești cu adevărat.*

ANEXA I

Componentele de bază ale dietei PlantPower

Înainte de a intra în detalii referitor la ce anume mănânc, să vedem *de ce* mănânc ceea ce mănânc. Voi prezenta mai jos câteva informații de bază despre dieta bazată pe vegetale care reprezintă fundamentul dietei PlantPower.

Afacerea „Proteina“

Mai întâi, cred că ar trebui să luăm taurul de coarne și să vorbim despre sâcâitoarea problemă a proteinelor. Nu trece nici măcar o zi fără să nu fiu întrebat: *de unde îți iei proteinele?*

Există o credință puternic înrădăcinată în cultura noastră potrivit căreia avem nevoie de proteine de origine animală pentru a ne menține sănătoși. *De multe proteine de origine animală.* Suntem bombardați la orice pas cu astfel de mesaje. De la reclamele TV, la etichetele de pe alimente, la discursurile experților în fitness: proteine, proteine, proteine. Proteine sub formă de pudră, shake-uri proteice, suplimente proteice. La fel de des întâlnită este și opinia conform căreia singurele alimente care conțin o cantitate corespunzătoare de proteine necesare funcționării corecte a organismului uman, ca să nu mai vorbim de performanțele sportive, sunt cele de origine animală. O friptură. Ouă sau un pahar mare cu lapte. Sau un shake proteic cremos. Fără ele nu vom reuși să fim sportivi buni, să ne antrenăm și să concurăm la capacitate maximă, să ne formăm masa musculară ori să ne recuperăm după

antrenamente.

Eu, însă, am ajuns la concluzia că această concepție generală este complet falsă. Ați auzit vreodată de cineva care să fi fost spitalizat din cauza deficienței de proteine? Eu nu. Tot acest tărăboi legat de proteine este numai mult zgomot pentru nimic: este praf în ochi, în opinia mea, o discuție alimentată printr-o campanie de dezinformare perpetuată de către cercurile de lobby pentru companiile producătoare de carne și produse lactate care au convins societatea – inclusiv specialiștii din lumea medicală, profesorii și oficialitățile responsabile de proverbiala piramidă a hranei – că avem nevoie de aceste produse pentru a trăi. Nevoia de proteine animale nu este doar bazată pe minciuni, ci ne și omoară. Proteinele reprezintă un nutrient important, crucial nu doar în formarea și repararea țesutului muscular, ci și în menținerea multor funcții ale organismului, printre care păstrarea în bună stare a masei osoase, a sistemului imunitar și în prevenirea oboselii. Dar ce sunt, de fapt, proteinele? Contează dacă acestea vin de la plante, mai degrabă decât de la animale? Și, de cât de multe proteine avem nevoie, cu adevărat?

Proteinele sunt formate din 20 de aminoacizi diferiți, dintre care 11 pot fi sintetizați în mod natural de către corpul uman. Ceilalți nouă rămași – denumiți *aminoacizi esențiali* – trebuie să fie preluați din hrana pe care o consumăm. Deci, teoretic, corpul nostru are nevoie de anumiți aminoacizi, nu de proteine propriu-zis. Dar acești nouă aminoacizi esențiali nu se găsesc doar în hrana de origine animală. De fapt, ei sunt sintetizați din plante și se găsesc în carne sau în lapte doar pentru că animalele au consumat, la rândul lor, anumite plante. Și eu am fost surprins când am aflat că acești aminoacizi se află în cantități destul de mari în diferite tipuri de cereale, oleaginoase, legume și leguminoase. În alimente precum fasolea uscată neagră, roșie sau fasolea pinto (un soi de fasole boabe cu pete mici și negre), migdalele, lintea, quinoa și chiar și spanacul sau broccoli. Cine ar fi crezut? Eu sigur nu. Deci, la modul cel mai general, dacă dieta pe care ați adoptat-o conține o varietate

largă din aceste legume – bogate în cei nouă aminoacizi esențiali, în diferite proporții –, este puțin probabil ca organismul vostru să aibă dificultăți în a sintetiza toate proteinele de care are nevoie pentru menținerea, repararea și funcționarea țesuturilor.

Adevărul este că numai una din aproximativ zece calorii pe care le mâncăm trebuie să provină din proteine. Iar necesarul pentru un sportiv nu depășește cu mult această recomandare. Cu toate acestea, un american sedentar consumă, de obicei, de două ori mai multe proteine decât are nevoie organismul său, ceea ce ar însemna 0,8 grame pentru fiecare kilogram, conform Dozei Zilnice Recomandate. Mulți experți spun chiar că nevoia reală a organismului uman este și mai mică pentru majoritatea oamenilor, cu excepția femeilor însărcinate sau a celor care alăptează. Deocamdată, să lăsăm deoparte faptul că majoritatea oamenilor își iau proteinele din alimente de origine animală, bogate în grăsimi saturate, care sunt nesănătoase și duc la îngroșarea și blocarea arterelor. Să ne gândim la faptul că, prin dieta PlantPower, o persoană trebuie să obțină cei nouă aminoacizi esențiali dintr-o varietate de plante, care sunt digerate și absorbite în mod diferit de produsele de origine animală. Dacă vrem să fim într-adevăr conservatori, trebuie să luăm în calcul și teoria conform căreia, pentru a menține rezistența unui sportiv, așa cum sunt și eu, este nevoie de și mai multe proteine. Să mergem până acolo încât să spunem că această cantitate ar fi de 1,2 grame de proteine per kilogram. Acest lucru înseamnă că, la o greutate de 72,5 kg, doza zilnică recomandată pentru mine ar fi de 72,5 x 1,2, adică 87 de grame de proteine – deși, în realitate, eu beneficiez de un aport mai apropiat de 75–80 de grame, chiar și în perioadele de antrenament intens. Pare mult? Sunteți gata să desfaceți cutia aceea imensă, cu bodybuilderul acela incredibil de musculos pe etichetă, al cărui cap pare că e gata-gata să explodeze? Nu vă grăbiți! Dacă de-a lungul zilei mănânc niște pâine prăjită cu unt de migdale și quinoa la micul dejun, un burrito cu fasole neagră și orez integral la prânz și o porție de linte, fasole mung sau quinoa cu semințe de cânepă și

niște spanac sau broccoli la cină, rezultatul este cel de care am nevoie.

Dacă dieta voastră conține diferite combinații din aceste cereale, leguminoase, oleaginoase și legume, nu se poate să nu obțineți toți aminoacizii esențiali de care aveți nevoie. Acest tip de regim alimentar m-a ajutat ani de-a rândul, fără nici un fel de probleme în ceea ce privește masa musculară sau recuperarea de după antrenamente.

Acestea fiind zise, în timpul perioadelor de antrenament, atunci când mă simt foarte obosit sau în zilele când nu am mâncat destule alimente bogate în proteine de origine vegetală, voi include o cantitate mică de proteină vegetală sub formă de pudră sau sub formă de shake-uri, pentru mai multă siguranță. Atunci când apelez la această metodă, prefer proteinele din cânepă, întrucât cânepa este unul dintre puținele alimente vegetale care conține un profil complet de aminoacizi. Am pus la punct chiar și propria rețetă pe bază de proteine din cânepă, *Jai Repair*, îmbogățită cu vitamina B12 și antioxidanți, special creată pentru repararea și recuperarea țesuturilor. O altă variantă, la fel de bună, este o combinație din alte proteine de origine vegetală, precum proteine din mazăre, orez brun și spirulină.

Contrar opiniei generale, „mai multe“ proteine nu înseamnă „mai bine“. Odată atins nivelul necesar, te poți opri. În ceea ce-i privește pe sportivi, din câte știu eu, nu există nici un studiu științific care să arate că există efecte benefice cu privire la creșterea masei musculare sau la vindecarea țesutului muscular, în cazul unui consum de proteine mai mare decât cele zece procente din necesarul zilnic de calorii. De fapt, excesul de proteine este convertit de către organism într-o sursă ineficientă de energie ori se acumulează sub formă de grăsime. La nivel general, studiile au stabilit, fără urmă de îndoială, că, pe termen lung, excesul de proteine obținute din surse animale poate fi dăunător, contribuind în mod semnificativ la apariția unor boli precum osteoporoza, cancerul, a problemelor renale sau a bolilor de inimă.

Să încheiem chestiunea legată de proteine gândindu-ne la următorul lucru: unele dintre cele mai puternice animale de pe pământ își iau forța și vigoarea din plante. Elefantul, rinocerul, hipopotamul și gorila au în comun un lucru: își iau proteinele din plante, în proporție de 100%.

Dieta PlantPower

Alimente de origine vegetală, bogate în proteine

Aliment	***Conținut de proteine (grame)***
Spirulină (10 grame)	6,0
Tempeh (1 cană)	31,4
Seitan (100 grame)	24,0
Linte fiartă (1 cană)	17,9
Fasole neagră, fiartă (1 cană)	15,2
Năut, fiert (1 cană)	14,5
Fasole Mung (1 cană)	13,5
Fasole roșie (1 cană)	13,0
Iahnie (1 cană)	12,0
Fasole pinto (1 cană)	12,0
Kamut (1 cană)	11,2
Quinoa, gătită (1 cană)	11,0
Fasole pestriță (1 cană)	11,0
Unt de arahide (2 linguri)	8,0
Migdale (¼ cană)	8,0
Ovăz (1 cană)	6,0
Bulgur, gătit (1 cană)	5,6
Spanac, fiert (1 cană)	5,4
Orez brun (1 cană)	5,0

Broccoli (1 cană)	4,6
Cartofi copți	4,0
Pâine din grâu integral (1 felie)	2,7

Alcalinitatea: Cum să construiești baza pentru dieta PlantPower

Multe dintre beneficiile dietei PlantPower se bazează pe un singur concept important: alcalinitatea.

Corpul uman încearcă, în mod constant, să găsească un echilibru între aciditate și alcalinitate, măsurat ca pH și care variază de la 1 (cel mai acid) la 14 (cel mai alcalin, sau bazic), pH-ul neutru fiind 7. Nivelul optim se atinge atunci când organismul este într-o stare ușor alcalină (7,35–7,45).

Alimentele pe care le mâncăm, aerul pe care îl respirăm, toxinele pe care le asimilăm prin piele și stresul la care suntem supuși influențează nivelul pH-ului. Și, deși există un consens printre nutriționiștii și medicii cu experiență în acest domeniu cu privire la aceste chestiuni, ei afirmând că aproximativ 80% dintre alimentele pe care le consumăm ar trebui să fie alcaline, cu doar 20 de procente de alimente acide, dieta unui american obișnuit – combinată cu ritmul tot mai alert și stresant al vieții în mediul urban – este acidă în proporție covârșitoare. Mâncarea procesată, sodiul, proteinele din carne și lactate, aerul poluat și stresul, toate contribuie la ceea ce se numește „acidoză metabolică“, un nivel cronic de aciditate în organism.

De ce este important acest lucru? Atunci când organismul este într-o stare prelungită sau cronică de acidoză, chiar și la nivel scăzut (ceea ce se petrece în cazul majorității oamenilor), acesta trebuie să dispună de resurse mari pentru a menține pH-ul sângelui în jurul valorii optime de 7,35. În timp, organismul plătește un preț important, care se manifestă printr-o gamă mare de afecțiuni: oboseală, probleme de somn și probleme ale sistemului imunitar; o scădere a producției de energie la nivel celular, a absorbției de

nutrienți, a densității corpului și a nivelului de hormoni de creștere, care va duce treptat la reducerea masei musculare; la creștere în greutate, care poate duce la obezitate; la afecțiuni ale rinichilor, la creșterea celulelor canceroase sau la schimbări de dispoziție și la osteoporoză. Și nu am inclus în această listă o mulțime de maladii de ordin viral și bacterian care se înmulțesc rapid în medii acide.

De exemplu: încă de la naștere ni se spune că „laptele face un corp sănătos“, mai ales pentru că este bogat în calciu. Și, fără el, riscăm să avem oase fragile și osteoporoză. Dar adevărul ne contrazice. Dacă dăm deoparte faptul că laptele conține grăsimi saturate, colesterol și, de obicei, anumiți hormoni, natura acidă a produselor lactate poate, de fapt, *promova* deficiența de calciu, care, în timp, poate duce la osteoporoză. Dacă nu ingerăm o cantitate mare de alimente alcaline pentru a contrabalansa efectele negative ale laptelui, organismul trebuie să stabilizeze pH-ul prea acid din sânge provocat de aportul de proteine din lactate prin eliminarea calciului și a altor minerale din oase pe care le eliberează în sânge pentru a obține un pH neutru. Din această cauză, în timp, o persoană poate să aibă deficiențe de calciu și e posibil ca oasele sale să devină foarte fragile. Ce ironie, dacă înțelegi cum funcționează, de fapt, lucrurile.

În mod contrar, alimentele integrale, bazate pe plante, combinate cu reducerea factorilor de stres din mediul înconjurător duc la un nivel alcalin mare. De exemplu, un regim alimentar care conține doze zilnice de plante cu frunze verzi, care sunt foarte bogate în calciu, înlătură îngrijorările cu privire la scăderea densității osoase sau la apariția osteoporozei. Vorbesc despre fructe și legume precum nuca-de-cocos, avocado, ardeiul gras, roșiile și lămâile. Nucile și semințele precum cele de dovleac, de susan și migdalele sunt, de asemenea, benefice, la fel ca și germenii de fasole și cerealele. Sarea de mare celtică, uleiul de cocos și laptele de cocos, uleiul de măsline și quinoa, toate sunt alcaline.

Păstrarea unei diete bogate în alimente alcaline ajută la o sănătate optimă la nivel celular, menține ridicate nivelurile de

vitamine și de minerale din organism și îmbunătățește funcționarea sistemului imunitar.

În plus, trecerea la o dietă bazată mai ales pe alimente alcaline ajută la procesul de slăbire. Așa cum am spus mai devreme, acidoza metabolică duce la o reacție de protecție din partea organismului, care elimină, în acest sens, surplusul de acizi din sânge. Dar unde se duce acest surplus? Ei bine, acizii sunt stocați sub formă de grăsime. Cu cât este mai mare nivelul de acizi, cu atât mai mult vor fi aceștia stocați sub formă de grăsime. Cu alte cuvinte, o dietă acidă și un mediu acid vor duce la creșterea grăsimii corporale și la scăderea masei musculare. Dar acest proces poate fi oprit și chiar inversat prin introducerea în alimentație a unor alimente alcaline care să „curețe“ organismul de acizii în exces, fără a simți însă nevoia de a-i stoca sub formă de grăsime. Rezultatul? Scăderea în greutate.

Sfat: Stoarceți suc de lămâie proaspăt sau adăugați câteva linguri de oțet de mere în apa de băut, ca o metodă simplă și eficientă de a crește alcalinitatea organismului. Este un mod foarte eficient de a preveni gripele sau răcelile.

Ca sportiv, am descoperit că o dietă alcalină este mult mai eficientă decât somnul în recuperarea fizică de după antrenamente. O astfel de dietă reduce inflamațiile provocate de efortul intens care pot să blocheze capacitatea corpului de a „se repara“, ajutând totodată acest proces, dar și ducând la creșterea și la păstrarea masei musculare.

Sfat: Vă place cafeaua și nu reușiți să renunțați la ea, în ciuda acidității sale? Încercați infuzia la rece – o metodă alternativă la tradiționala cafea fiartă, care nu doar că reduce gustul amar al acesteia, dar și elimină 60–70% din aciditatea cafelei.

Tot nu v-am convins? Tot ce vă pot spune este că, în ultimii cinci ani, în ciuda programului riguros de antrenamente, a unei slujbe

full-time și a vieții de familie foarte solicitante, continui să mă perfecționez ca sportiv. Și am avut parte de destule greutăți. Am pierdut o mulțime de antrenamente din cauza obligațiilor profesionale sau de familie, dar niciodată pentru că am fost bolnav. Ceea ce este extraordinar, mai ales că, înainte de această schimbare de regim alimentar, mă confruntam cu o mulțime de alergii, răceam mereu și făceam infecții la nivelul sinusurilor o dată la câteva luni, fără excepție.

Pot spune cu încredere că o dietă vegetariană bazată pe alimente alcaline este cel mai rapid remediu pentru un sportiv și o componentă de bază a succesului meu.

Densitate și amestec de nutrienți

Un alt element important al dietei PlantPower este densitatea nutrienților. Cel puțin de două ori pe zi îmi prepar un smoothie pe bază de plante verzi, în minunatul meu blender Vitamix – singura ustensilă de bucătărie fără de care nu pot trăi. Fie Vitamix, fie rivalul său, BlendTec, sunt blenderele de care aveți nevoie. Cu motoare care ar putea alimenta un jet-ski, aceste mașinării pot face suc din aproape orice. Cât de puternice sunt? Cu ajutorul celei mai joase trepte de viteză a blenderului Vitamix am mărunțit un sâmbure de avocado și l-am băut.

Dimineața, umplu acest aparat cu o mulțime de vegetale pentru a da un imbold metabolismului și pentru a avea energie toată ziua. Baza este mereu o combinație de plante cu frunze verzi bogate în clorofilă, care ajută la regenerarea celulelor, precum spanac, spirulină, napi și fitoplancton marin. În plus, adaug și vegetale care să îmi crească rezistența, precum sfeclă, semințe de chia, pudră maca, avocado sau cocos și semințe de cânepă, bogate în acizi grași esențiali, și coacăze negre sau acai pentru că acestea conțin antioxidanți. Semințele de dovleac sunt o sursă bună de fier, iar ardeiul gras și citricele oferă vitamina C, care mărește capacitatea corpului de a absorbi fierul. Iar dacă amestecul rezultat este prea amar, adaug puțin suc de portocale sau de mere, pentru aromă. Dar

nu exagerez cu sucul de fructe; după pasteurizare, se pierde mare parte din valoarea nutrițională, rămânând mai mult zahăr.

Apoi le mixez pe toate bine. Le amestec până când toate ingredientele se transformă într-un lichid spumos. Imediat după ce beau acest lichid delicios, simt cum starea de spirit mi se îmbunătățește și cum organismul meu prinde viață; este alcalinizat, hrănit și energizat, pregătit pentru toate provocările zilei. Este vorba de o energie stabilă și de durată, care (la fel ca și soția și copiii mei) mă ține puternic și în formă timp de mai multe ore, fără sentimentul acela de greutate pe care îl aduce un mic dejun bogat în calorii sau fără foamea năprasnică ce urmează unui mic dejun sărac în calorii, dar și în valoare nutritivă.

Sfat: Pentru a da un imbold potrivit metabolismului și pentru a începe ziua bine, renunțați la ideea micului dejun tradițional și obișnuiți-vă cu idea de a bea o salată.

Ceea ce este important, Vitamix nu doar că îmi permite să mănânc o cantitate mare de alimente fără calorii, dar cu multe fibre, dintr-odată (spre deosebire de suc, unde, prin stoarcere, cea mai mare parte a alimentului propriu-zis este înlăturată), dar face acest lucru „predigerând“ alimentele pentru mine, le descompune *înainte* ca eu să le mănânc. Acest lucru duce la un grad ridicat de absorbție, astfel încât nutrienții sunt imediat la dispoziția organismului meu.

Atunci când mâncăm, organismul nostru trebuie să folosească foarte multe resurse pentru a digera mâncarea din tractul gastro-intestinal. Pentru a digera alimentele mâncate, astfel încât ele să fie asimilate și apoi utilizate de organism, este nevoie de energie. Cu cât mâncarea este mai greu de digerat, cu atât este nevoie de mai multă energie pentru digestie. De exemplu, dacă mănânci o friptură, este nevoie de o cantitate incredibilă de energie pentru ca organismul să o poată digera. Sistemul nostru trebuie să aloce acestui proces foarte multe resurse pe care le-ar putea folosi mult

mai eficient, de exemplu, pentru a gândi, pentru a se antrena sau, pur și simplu, pentru a avea o zi frumoasă. Cu cât sunt folosite mai multe resurse în acest scop, cu atât mai slăbit și mai puțin concentrat te vei simți. Atunci simțim ceea ce se numește „comă alimentară“, care nu trece decât atunci când procesul de digestie s-a terminat.

Per total, caloriile și nutrienții ce rezultă din consumarea unei fripturi trebuie să fie puse în balanță cu prețul pe care îl plătești pentru a digera și a elimina reziduurile fripturii. Și, când tragem linie, vedem că energia câștigată nu merită prețul plătit pentru ea.

Dimpotrivă, „supele“ mele făcute la blender necesită foarte puțină energie pentru a fi digerate, pentru că blenderul face mare parte din muncă. Legumele care, în mod normal, ar putea fi greu de digerat sunt acum ușor asimilate, oferindu-i organismului acces facil la toți nutrienții. De aceea te simți bine imediat după ce ți-ai luat micul dejun.

În plus, densitatea acestor smoothie-uri și a alimentelor de origine vegetală, în general, duce la un control mai bun al apetitului, ceea ce ajută la menținerea greutății sau la controlarea procesului de îngrășare sau de slăbire. Acest lucru se datorează faptului că organismul este fortifiat datorită tuturor acestor vitamine, minerale și nutrienți de care are nevoie pentru a funcționa. *Este sătul.* Pe de altă parte, atunci când mâncăm calorii „goale“ – mâncăruri procesate sau pline de amidon, făină și zahăr rafinat, care sunt foarte bogate în calorii, carbohidrați și grăsimi – ne simțim plini, dar numai pentru scurt timp. Curând după aceea ni se face iar foame și vrem să mâncăm. Asta se întâmplă pentru că, în ciuda numărului mare de calorii ingerate, aceste mâncăruri sunt foarte sărace în nutrienți. Stomacul este plin, dar organismul nostru „cere“ în continuare nutrienți, ceea ce ne face să mâncăm mai mult și, deci, să ne îngrășăm. Aceste pofte sunt semnalul de alarmă al corpului care ne spune nu doar că are nevoie să fie hrănit, ci că are nevoie să fie hrănit corespunzător.

Oamenii îmi spun adesea: „Te antrenezi foarte mult, sigur

mănânci toată ziua“. Dar asta este cât se poate de departe de adevăr. Pe vremea când eu și Brian Nicosia dădeam pe gât numai gogoși, eram convinși că organismul nostru are nevoie de zahăr și grăsimi, că nu am fi putut să înotăm la capacitate maximă fără ele. Se pare că nu este deloc adevărat. Am un apetit sănătos, dar, dacă mănânc numai alimente sănătoase, bogate în nutrienți, acesta rămâne echilibrat. De fapt, cu excepția antrenamentelor, mănânc mult mai puțin decât mâncam în anii de sedentarism de dinainte de 2008.

Legenda maratoanelor ultra, Scott Jurek, adept al unei diete vegetariene, spune că organismul lui a devenit atât de bun la asimilarea nutrienților din alimente, încât mănâncă mai puțin și funcționează mai eficient. Pot spune cu toată sinceritatea că știu despre ce vorbește. Am descoperit că pe cât devin mai dependent de mâncarea densă, bogată în nutrienți, pe atât simt mai puțin senzația de foame, indiferent cât de mult mă antrenez. Organismul meu este foarte bine alimentat.

De obicei, îmi pregătesc un blender plin dimineața, când beau un pahar mare, și păstrez restul într-un termos din care iau câte o înghițitură pe parcursul întregii zile, atunci când începe să mi se facă foame sau când simt că energia mea începe să scadă. Asta mă ajută foarte mult în zilele de muncă. Mulți oameni mi-au spus: *Chiar vreau să devin vegetarian. Dar nu pot face asta din cauza prânzurilor sau cinelor de afaceri. Ce să fac atunci când trebuie să mă întâlnesc cu un client la un restaurant?* Iată răspunsul meu: Pregătește-ți un smoothie mare dimineața. Ia-l cu tine într-un termos, împreună cu alte câteva gustări sănătoase, precum migdale sau fructe. Și, chiar înainte de a te duce la restaurant pentru acea întâlnire de afaceri, bea o porție sănătoasă din acest amestec. O să vezi imediat cum îți crește energia și cum îți scade pofta de mâncare. Atunci când ești la prânz, comandă o salată ușoară, un cartof copt sau orice altceva sănătos ai mai putea găsi într-un restaurant nu tocmai prietenos cu vegetarienii, ca să nu mori de foame ori să dai iama în ceva nesănătos.

Sfat: Pregătește-te din timp pentru acele situații în care te vei afla într-un local unde alegerile îți sunt limitate! În acest caz, este bine să ai la tine un smoothie mare sau alte gustări incluse în dieta PlantPower.

După muncă sau seara, trec iar la blender. Îmi pregătesc un alt smoothie Vitamix înainte sau după cină, ca desert. Încerc mereu combinații noi, ca să mențin lucrurile interesante, și experimentez cu tot felul de ingrediente, fără să fiu prea rigid în ceea ce privește proporțiile sau ce aleg să amestec. Dar, după antrenamente sau la căderea nopții, nu uit niciodată că organismul meu trebuie să se regenereze și încerc să mă asigur că îi voi da organismului tot ce îi trebuie pentru a se recupera peste noapte. Așa că las deoparte alimentele energizante și aleg câteva ingrediente „reparatoare“; trec astfel de la catabolism (starea de efort) la anabolism (starea de regenerare/creștere). Iau niște antioxidanți pentru a combate stresul și eventualele probleme provocate de radicalii liberi, dar nu vorbesc de pastile cu vitamine. Eu vorbesc despre fructe precum coacăze negre, căpșune, acai și goji, spanac, napi, morcovi și spirulină. Mă gândesc și la niște nuci, ca sursă bună de proteine, și la apă de cocos pentru electroliți. Și când am poftă de desert, în loc de înghețată sau de plăcintă, îmi pun în blender banane și fructe de pădure cu lapte de cocos și cacao, pentru a obține o ciocolată gustoasă și plină de nutrienți, bogată în antioxidanți. Plăcere fără remușcări.

Dieta PlantPower

Ingrediente favorite pentru Vitamix

Varză kale
Spanac
Păpădie
Sfeclă
Roșii

Afine
Căpșune
Spirulină
Clorofilă
Semințe, lapte și ulei de cânepă
Fructe de acai
Nucă-de-cocos, lapte de cocos, apă și ulei de cocos
Migdale și lapte de migdale
Cacao
Aloe vera
Portocale
Grepfrut
Țelină
Avocado
Semințe de chia
Maca
Fitoplancton marin
Nuci
Semințe de dovleac
Alge verzi-albastre
Oțet din cidru de mere
Germeni de fasole
Goji
Banane
Proteină din cânepă Jai Repair

Microbii, creierul și mecanismul emoțional și fizic al poftelor

Cea mai des întâlnită obiecție cu privire la adoptarea dietei PlantPower pe care mi-o servește toată lumea sună cam așa: *Mi-ar plăcea să fiu și eu ca tine, dar, pur și simplu, nu mă pot bucura de viață fără brânză... Nu mă pot abține, trebuie să mănânc niște înghețată... Nu mă interesează ce zice lumea, corpul meu are nevoie*

de ouă… Nu mă pot controla când vine vorba de o friptură suculentă.

În opinia mea, acesta este factorul numărul unu – și, din păcate, cel care este și cel mai greu de combătut – care condamnă oamenii să persiste în obiceiurile alimentare nesănătoase: *poftele.*

De fiecare dată când îți dorești ceva, trebuie să faci un sacrificiu. Lucrurile bune în viață au și ele un preț. Să te antrenezi pentru Ultraman este greu. De multe ori, dureros peste limită. Dar recompensa din final face ca totul să merite efortul. Așa că, de obicei, răspund destul de acid la astfel de argumente: *Da, probabil că nu o să mai ai parte de bacon. Dar nu o să te mai bucuri nici de un infarct. Chiar merită să îți distrugi sănătatea?*

Dar tactica asta cu băgatul fricii în oameni, terapia de șoc nu prea funcționează. Cu mine, sigur nu a funcționat. Dacă ar funcționa, toată lumea ar mânca sănătos, tot timpul. Deci, de ce nu o facem?

Ca să răspundem la această întrebare, trebuie să aruncăm o privire la natura acestor pofte, la substratul fiziologic și emoțional care ne face să ne comportăm și să mâncăm așa cum o facem.

La Springbrook am început să înțeleg cu adevărat natura emoțională a poftelor noastre, în contextul dependenței și al tiparelor de comportament compulsiv. Am reușit să înțeleg că atașamentul nostru și, adesea, obsesia noastră pentru anumite substanțe, comportamente și chiar oameni vine, de cele mai multe ori, dintr-un dezechilibru psihologic și chimic. Lucrurile stau la fel și cu mâncarea – și ea poate duce la dependență, la fel ca drogurile. De fapt, studiile arată că, pentru unii oameni, imaginea unei înghețate stimulează aceiași centri ai plăcerii din creier ca și imaginea cocainei pentru dependenții de droguri. În timp, începem să asociem anumite situații și emoții cu un anumit tip de mâncare. Aceste asocieri devin atât de puternice, încât creează, la nivelul creierului, tipare care par aproape imposibil de schimbat. Atracția este atât de puternică, încât, de cele mai multe ori, voința se dovedește zadarnică. Confortul dat de mâncarea preferată și care te poate scoate dintr-o stare de spirit proastă devine un fel de drog și,

cu cât faci asta mai des, cu atât mai greu este să renunți la acest obicei. Și, astfel, intrăm într-un ciclu atât de profund, încât ajunge, efectiv, să ne reprezinte.

În cazul meu, a trebuit să recurg la introspecție ca să aflu motivul pentru care mâncam ceea ce mâncam și să fac un inventar corect al motivelor din spatele alegerilor mele nesănătoase în ceea ce privește mâncarea. A trebuit să recunosc faptul că mâncam pentru a face față anumitor situații; mâncarea era pentru mine un mod de a evada. Vă rog să faceți la fel: analizați-vă mecanismul interior, explorați-vă psihicul, motivația și durerea. Încercați să înțelegeți emoțiile din spatele poftelor pe care le aveți, astfel încât să le puteți confrunta, procesa și, în final, să le puteți depăși.

Nu sunteți pregătiți pentru autoterapie? Nu vă pierdeți speranța. Mai există un aspect cu privire la pofte care abia acum începe să fie înțeles – microbii. Oare ce naiba au microbii de-a face cu toată treaba asta? Sper că stați jos. Pentru că a venit momentul să vă uimesc!

Noi trăim cu ideea că suntem ființe cu conștiință, având putere și autoritate absolută asupra gândurilor noastre. Dar studiile recente au scos la iveală o nouă perspectivă, punând sub semnul întrebării nivelul real de control pe care îl avem atunci când vine vorba despre pofte.

Ceea ce nu înțelegem este că organismul nostru nu ne aparține în totalitate. Desigur, celulele noastre formează țesuturi, care, la rândul lor, compun organele și sistemele care ne fac ceea ce suntem. Însă noi trecem cu vederea faptul că organismul nostru este „gazda“ a trilioane de microorganisme. Este vorba despre bacterii, ciuperci și despre alte organisme invizibile care trăiesc în simbioză cu noi, la nivelul pielii noastre sau în salivă și, mai ales, în tractul gastrointestinal.

În mod normal, corpul uman are aproximativ zece trilioane de celule. Dar noi avem *de zece ori mai multe* microorganisme numai în tractul digestiv; nu mai puțin de 40 000 de tulpini de bacterii diferite. Cu alte cuvinte, se poate spune că suntem mai degrabă

microbi decât oameni. Dar nu vă temeți; în mare parte, aceste organisme nu sunt inamicii, ci prietenii noștri, îndeplinind foarte multe funcții importante pentru sănătatea noastră, precum descompunerea alimentelor ingerate, pe care, altfel, nu le-am putea digera. Și, deși acest lucru este de foarte multe ori trecut cu vederea, menținerea unei relații sănătoase cu aceste microorganisme este crucială pentru o sănătate optimă.

Un domeniu nou de studiu a început să evalueze măsura în care această *floră intestinală* ne influențează alegerile alimentare, stabilind o legătură fascinantă între microorganisme și mâncarea după care poftim. Cu alte cuvinte, există dovezi care susțin teoria conform căreia *există o explicație microbiană a poftelor alimentare.*

Ca să exemplific, o echipă de cercetători elvețieni a stabilit recent că oamenii care poftesc ciocolată au alte colonii microbiene în intestine decât cei cărora ciocolata le este indiferentă. Și există și dovezi care sugerează că lucrurile stau la fel și în cazul altor tipuri de alimente.

Dar ce înseamnă acest lucru? Unii cercetători, printre care microbiologul Compton Rom, fondatorul companiei de produse holistice de nutriție Ascended Health, spun că există o legătură directă între bacteriile din intestin și felul în care gândim. Și că *acești microbi trimit mesaje creierului, spunându-ne efectiv ce să mâncăm. S-a dovedit că microbii ne influențează poftele alimentare.*

Sună de domeniul fantasticului? Haideți să ne imaginăm următorul scenariu. Dacă ați văzut documentarul *Păcăleala* (titlul original: *Super Size Me*), probabil vă amintiți încercarea lui Morgan Spurlock de a vedea ce s-ar întâmpla dacă ar mânca numai produse McDonalds timp de 30 de zile consecutiv. În primele zile, l-am văzut hotărât să renunțe, ba chiar vomitând din cauza porțiilor imense de Big Mac, cartofi prăjiți și milkshake-uri. Se simțea rău. Suferea de dureri de cap teribile. Dar, apoi, s-a petrecut ceva ciudat. Greața a dispărut. La fel și durerile de cap. Dintr-odată, a început să poftească acel fel de mâncare, deși, cu doar câteva zile înainte, se simțise foarte rău de la ea. A început să se trezească în fiecare

dimineață cu o durere de cap care nu înceta până când nu se ducea la McDonald's, să-și ia doza zilnică. Cum se poate explica acest lucru? Conform lui Compton, schimbarea de dietă a lui Morgan, de la un regim alimentar bazat mai mult pe vegetale la un regim compus în totalitate din mâncare fast-food, i-a înlocuit destul de rapid flora intestinală sănătoasă cu una care cerea mai ales ingredientele din mâncarea de la McDonald's. Această nouă floră bacteriană „rea" pur și simplu avea nevoie de McDonald's pentru a trăi, după ce pusese stăpânire pe sistemul nervos al lui Morgan, trimițând mesaje creierului și întregului organism, prin care îl atenționa că îi este necesară respectiva mâncare.

Dar acest ciclu poate fi întrerupt prin înlocuirea alimentelor nesănătoase după care poftiți cu mâncăruri pe bază de vegetale alcaline, care vor duce la formarea unei noi flore sănătoase, mult mai bună pentru sistemul digestiv. Este un proces care poate fi susținut și grăbit prin suplimente probiotice (nelactate) . Odată formată, această nouă floră va trimite creierului semnale care îi vor cere să înlocuiască pofta pentru alimente nesănătoase cu una pentru alimente sănătoase, care hrănesc cu adevărat organismul. Și, pe nesimțite, pofta aceea irezistibilă de înghețată sau de pizza s-ar putea să dispară și s-ar putea să vă lase gura apă doar gândul la un smoothie cu ananas și varză kale, la un pilaf cu linte roșie sau chiar, spre surprinderea voastră, la germeni de fasole presărați peste orez integral. Mie mi s-a întâmplat. Pe vremuri eram mare iubitor de cheeseburgeri, dar acum nu simt niciodată poftă să mănânc de la McDonald's. Și, dacă a funcționat la mine, poate funcționa și la alții.

Sfat: Bacteriile intestinale sănătoase creează pofte de alimente sănătoase, în timp ce bacteriile patogene creează poftă de alimente nesănătoase. Schimbați-vă microbii și vă veți schimba poftele. Schimbați-vă poftele și vă veți schimba viața.

Câteva cuvinte despre gluten, tărâțe și muguri

Odată ce am început să-mi curăț dieta, am observat că unele alimente teoretic vegetariene, în special cele care conțin făină rafinată – cum ar fi pastele, pâinea albă, gustările procesate și pizza – mă făceau să fiu letargic, mă umflau și chiar eram vizibil mai gras. O dată, chiar mi s-au umflat picioarele. Am făcut niște cercetări și am ajuns să înțeleg că sistemul meu are o anumită intoleranță la gluten, o proteină prezentă într-o varietate de alimente procesate din grâu și din alte cereale înrudite, cum ar fi orzul și secara.

Timp de zeci de ani, s-a crezut că glutenul e dăunător doar pentru cei care suferă de boala celiacă, o afecțiune a sistemului imunitar care afectează aproximativ 1% din populație, în care ingestia de gluten provoacă leziuni la nivelul mucoasei intestinului subțire, împiedicându-l să absoarbă în mod corespunzător anumiți nutrienți. Pacienții suferă de simptome variind de la migrene, erupții cutanate, dureri musculare și articulare, până la infecții ale sinusurilor.

Dar, în ultimii ani, s-a descoperit că mult mai multe persoane suferă un spectru mai larg de efecte negative, de la cele ușoare până la cele grave, provocate de ingestia de gluten. Aceste probleme aduc simptome similare cu cele ale bolii celiace, dar, în general, mai puțin severe. Maladia este acum cunoscută ca sensibilitate la gluten, „GS“.

În prezent, nu există nici un test de sânge specific pentru GS. Pentru a determina nivelul personal de sensibilitate, singura soluție este de a experimenta. Cu alte cuvinte, pur și simplu, eliminați produsele alimentare cu gluten din dietă pentru o săptămână sau două și vedeți ce se întâmplă. Dar pentru ca acest experiment să fie eficient, trebuie să mâncați bine. Pentru că, în cazul în care dieta conține cantități mari de snackuri prelucrate, de exemplu, vă veți simți mai bine după eliminarea lor din alimentație, indiferent de orice sensibilitate la gluten. Deci, începeți, în primul rând, procesul

PlantPower, așteptați până când devine o rutină și, atunci când alimentația este curată, puteți experimenta.

Când am renunțat la gluten, am simțit o îmbunătățire destul de spectaculoasă, nu numai în menținerea nivelului de energie, dar și în performanța mea atletică. De exemplu, am observat că mușchii și articulațiile nu mă mai dureau la fel de mult a doua zi după un antrenament lung, probabil urmare a unei reduceri a inflamației, o problemă care este un impediment pentru recuperare. Am observat, de asemenea, o îmbunătățire a condiției fizice și a digestiei, precum și o pierdere în greutate. Chiar și chipul părea să mi se schimbe.

Dacă descoperiți că suferiți de GS, trebuie să fiți atent la alimentele pe care le alegeți de acum încolo, pentru că veți fi surprinși de cât de des întâlnit este glutenul. Pentru că are cu adevărat „lipici“, care face anumite produse alimentare să se lipească între ele, se găsește în toate, de la cele mai multe produse de panificație și paste, până la condimente, cum ar fi ketchup sau sosul de soia. Și, de asemenea, îl găsiți în aproape toți înlocuitorii de carne procesați, vegetarieni sau vegani. Dar puteți opta din ce în ce mai ușor pentru produse fără gluten, care se găsesc în tot mai multe restaurante și în numeroase alimente.

Și, chiar dacă descoperiți că glutenul nu vă face probleme, este întotdeauna mai bine să schimbi produsele alimentare obținute din cereale rafinate (cum ar fi pâinea albă) în favoarea celor realizate cu cereale integrale. Procesul de măcinare care rafinează cerealele le înlătură orice valoare nutritivă, lăsându-le doar acele calorii goale despre care am discutat mai sus. În schimb, cerealele integrale păstrează mai mult din vitaminele și mineralele care se găsesc de regulă în mâncare. Dar cea mai bună opțiune sunt întotdeauna cerealele integrale încolțite – semințele germinate în starea lor naturală sporesc valoarea nutritivă a alimentului; mărind calitatea proteinelor, precum și numărul de acizi grași esențiali, enzime sănătoase, dar și conținutul de vitamine.

Nu e nimic mai bun decât fasolea mung încolțită, lintea sau

năutul. Și, fără prea mult efort, acestea se pot face la domiciliu. Se înmoaie boabele uscate în apă timp de 8–10 ore și apoi se mențin umede într-o strecurătoare sau într-un „vas de germinare“, la temperatura camerei. Se spală zilnic, câteva zile, până când germinează. Se mănâncă crude sau ușor fierte – peste orez brun sau aruncate peste o salată, de exemplu; așa vă puteți bucura de proteinele, vitaminele și mineralele biodisponibile, care sunt un produs al procesului de germinare.

Sfat: Dacă glutenul vă slăbește rezistența, schimbați pastele de grâu cu paste făcute din orez brun. Alegeți pâine și tortilla făcute din secară sau din făină de orez. Și renunțați la gustările procesate pe bază de grâu, cum ar fi chipsurile și biscuiții – adevărate bombe de gluten cu ceas.

Fier, B12 și anemie

Veganii sunt anemici. Aud asta tot timpul. Înțelepciunea convențională afirmă că un întreg regim alimentar pe bază de plante nu reușește să ofere suficient fier pentru a preveni debutul anemiei, o afecțiune potențial gravă, în care organismul devine incapabil să producă suficiente celule roșii care transportă oxigenul în sânge. Pur și simplu, nu e adevărat.

Cu titlu de informație: fierul este o componentă a hemoglobinei, o proteină care se găsește în celulele roșii din sânge, care acționează ca un sistem de transport pentru a duce oxigenul prin sânge la nivelul țesuturilor. Anemia este o scădere a numărului de celule roșii din sânge sau o reducere a hemoglobinei din sânge, provocată de un deficit de fier, care subminează capacitatea organismului de a efectua acest transport de oxigen și funcția de livrare. Cele mai multe dintre simptomele obișnuite sunt slăbiciunea, oboseala, scăderea capacității de concentrare, dificultățile de respirație și depresia.

Fierul este disponibil în două forme: heme și non-heme.

Varietatea numită heme cea mai ușor de absorbit se găsește în carne și produse lactate. Non-heme se găsește, de asemenea, în produse de origine animală, dar reprezintă și singura formă de fier din regnul vegetal, dar nu este la fel de ușor absorbit de organism. Prin urmare, de aici vine ideea că dietele pe bază de plante duc la anemie.

Cu toate acestea, studiile au arătat că incidența anemiei în rândul vegetarienilor și a veganilor nu este mai mare decât în rândul populației generale. Se crede că acest lucru se datorează faptului că multe alimente comune, pe bază de plante, se întâmplă să aibă un nivel ridicat de fier. Astfel, indiferent dacă va consuma fier heme sau non-heme, o persoană cu un regim alimentar bine echilibrat, pe bază de plante, care conține un amestec din alimentele enumerate în paginile următoare ar trebui să nu aibă probleme cu anemia.

Este nevoie de o lungă perioadă de timp pentru a epuiza rezervele de fier ale organismului și se cere un efort concertat pentru a le reface, odată epuizate. Mai mult decât atât, simptomele deficitului de fier de multe ori nu se manifestă până când aceste rezerve nu sunt diminuate în mod semnificativ. Deci este important să rămâneți în prima parte a intervalului. Dar cu un pic de efort, nu e deloc împovărător să asigurați întreținerea corespunzătoare de rezerve de fier. Cu doar un minimum de gândire și de planificare, faptul de a ingera doza zilnică recomandată de 18 mg de fier se dovedește a fi o falsă problemă.

Iată câteva sfaturi pentru a vă menține pe drumul cel bun:

Combinați fierul cu vitamina C. Cercetările au stabilit că absorbția de fier non-heme (pe bază de plante) este îmbunătățită semnificativ atunci când acesta este ingerat împreună cu alimente bogate în vitamina C; de fapt, de până la șase ori mai bine. În consecință, am combinat ardeiul roșu sau citricele, cum ar fi portocalele și grepfrutul (toate bogate în vitamina C), cu frunze verde-închis sau semințe de dovleac (bogate în fier), în fiecare zi, în amestecul meu Vitamix. Și, ca un pas în plus, am întotdeauna o

pungă de semințe de dovleac în mașină, împreună cu unele fructe de rondăit – un sfat prietenesc de la Brendan Brazier.

Evită cafeaua și ceaiul în timpul mesei. Taninurile conținute în cafea sau în ceai (indiferent de conținutul de cafeină) reduc cu până la 50–60% capacitatea organismului de a absorbi fier. Deci, dacă sunteți îngrijorat cu privire la depozitele de fier, este cel mai bine să evitați aceste băuturi cu o oră atât înainte, cât și după mese.

Suplimentul de vitamina B12. Vitamina B12 este un alt compus necesar pentru geneza celulelor roșii în sânge. Un deficit al acestei vitamine poate duce, de asemenea, la anemie. Și vitamina B12 este un nutrient esențial, care, pur și simplu, nu poate fi găsit în regnul vegetal. Dar, din nou, nu este nevoie să vă alarmați, să alergați la băcănie și să începeți să vă îmbuibați cu fripturi. Rezolvarea e la îndemână. Aveți posibilitatea să luați un supliment simplu B12, disponibil sub formă de capsule la orice magazin de suplimente alimentare. Mai mult decât atât, drojdia nutritivă, pe care o folosim în multe dintre rețetele noastre, cum ar fi brânza de caju, este, de asemenea, bogată în vitamina B12. În cele din urmă, o mare varietate de alimente ambalate, inclusiv anumite cereale pentru micul dejun, precum și laptele de migdale și de cocos, sunt îmbogățite, în general, cu această vitamină. Două cești de lapte de nucă-de-cocos și aveți toată cantitatea de B12 de care corpul are nevoie în fiecare zi.

După cinci ani de PlantPower, nu am avut niciodată probleme cu rezervele mele de fier, în ciuda antrenamentelor grele la care mi-am supus corpul.

Dieta PlantPower

Alimente PlantPower bogate în fier (D2R 18 mg fier/zi)

Aliment	***Conținut de fier (mg)***
Semințe de dovleac (½ ceașcă)	20,7

Semințe de susan (1 ceașcă)	7,4
Melasă neagră (2 linguri)	7,2
Roșii uscate (100 g)	9,1
Caise uscate (100 g – cca 20 de fructe)	6,3
Linte (1 ceașcă)	6,6
Spanac (1 ceașcă)	6,4
Quinoa (1 ceașcă)	6,3
Tempeh (1 ceașcă)	4,8
Fasole neagră (1 ceașcă)	3,6
Fasole roșie (1 ceașcă)	3,0
Fasole pinto (1 ceașcă)	3,5
Cartof (1)	3,2
Suc de prune (227 g)	3,0
Stafide (½ ceașcă)	1,6

Omul Omega: transformă grăsimea din dușman în prieten

Unul dintre beneficiile incredibile ale Dietei PlantPower este că nu trebuie să vă îngrijorați prea tare cu privire la conținutul de grăsime al alimentelor. Nu spun că puteți să vă îndopați, dar nu mai e cazul să vă faceți griji dacă o faceți.

Cum poate fi cu putință așa ceva?

Dieta PlantPower este, prin natura sa, foarte săracă în grăsimi. Mâncând în stil PlantPower, ați scăpat deja de colesterol și de grăsimile saturate cel mai „rele“ – cele care astupă arterele, produc boli de inimă și, în general, toate problemele la care ne gândim atunci când vorbim de grăsime. Deci, încă de la început, ați făcut un

pas uriaș spre reducerea riscurilor de a avea un atac de cord sau de a face cancer, lucrând la reducerea colesterolului (rău) și/sau a hipertensiunii arteriale.

Dar dieta PlantPower nu este lipsită de grăsimi. Nici nu ar trebui să fie, în opinia mea. Numai că am înlocuit aceste grăsimi saturate, care îmbolnăvesc, cu grăsimi sănătoase nesaturate cu ardere curată, bogate în acizi grași esențiali (AGE), cum ar fi Omega-3, despre care am auzit atât de mult. Grăsimile sunt esențiale pentru multe funcții ale corpului. De fapt, acele grăsimi care luptă împotriva bolii ne și îmbunătățesc sănătatea inimii, ne mențin un nivel ridicat de energie, ne luminează pielea și starea de spirit.

Grăsimile asociate cu dieta tipic americană sunt adevăratul dușman. Dar, în dieta PlantPower, grăsimile, în cantități modeste, sunt prietenii noștri.

T. Colin Campbell, dr. Caldwell Esselstyn și dr. Dean Ornish, experți în nutriția pe bază de plante, susțin în cărțile lor că o dietă din produse alimentare integrale, pe bază de plante extrem de sărace în grăsimi, este cea mai bună. Așa că aruncă uleiul de măsline și scapă de avocado. Și untul de arahide sau untul de migdale? Uită-l – nu mai ai voie nuci. Ce părere am despre asta? Ei bine, eu recunosc că, dacă ești obez, ai luptat împotriva cancerului, ai supraviețuit unui atac de cord, ai suferit de ateroscleroză, te lupți cu colesterolul extrem de ridicat sau cu valorile crescute ale tensiunii arteriale ori ești afectat de boli cronice, atunci acest protocol este cel mai bun. Viața ta atârnă de un fir de păr, așa că sunt necesare măsuri drastice. Nu pot contesta faptul că ipotezele de lucru ale acestor autori funcționează bine.

Cu toate acestea, ele sunt, de asemenea, drastice. Cei mai mulți oameni care nu sunt afectați de un deces iminent, pur și simplu, nu vor putea ține mult timp un astfel de regim strict. Și, după cum am spus mai devreme, sustenabilitatea este esența acestui regim.

Adevărul este că, eliminând toate produsele de origine animală și alimentele prelucrate din dieta noastră, am înlăturat deja vinovații-cheie pentru boli de inimă, diabet zaharat, hipertensiune

arterială și cancer. Mai mult decât atât, nu există dovezi științifice care să susțină că înlocuirea grăsimilor saturate cu grăsimi nesaturate, pe bază de plante, este la fel de eficientă pentru reducerea colesterolului din sânge ca o dietă cu totul lipsită de grăsimi.

O altă observație demnă de menționat este faptul că, atunci când oamenii exagerează în încercarea lor de a elimina toate grăsimile din dietă, au tendința de a compensa cu carbohidrați bogați în amidon (cu aport nutritiv redus), care, la rândul lor, duc la creșterea în greutate.

Apoi, mai există și încurcătura provocată de AGE, acizi grași esențiali, cunoscuți sub numele de Omega-3 (alfa-linoleic) și Omega-6 (acid linoleic). Cu toții am văzut etichetele. Dar ce sunt, de fapt, aceste grăsimi și de ce sunt ele atât de importante? Ca și aminoacizii esențiali despre care am discutat mai sus, AGE trebuie obținuți din alimente, deoarece organismul nu-i poate produce. Și sunt cruciali pentru menținerea unei game largi de funcții ale organismului, printre care activitatea creierului, a mușchilor, a articulațiilor, a glandelor suprarenale și a organelor genitale. Și totuși, mulți oameni suferă de o deficiență provocată de un dezechilibru al acestor grăsimi esențiale, ceea ce conduce la o stare proastă a pielii, probleme articulare, letargie, tulburări de memorie și boli de inimă.

Echilibrarea acizilor grași de tip Omega. Dieta tipic americană tinde să fie foarte bogată – mult prea bogată, de fapt – în Omega-6, care se găsește în porumb (ale cărui derivate pot fi găsite în mii de miliarde de produse alimentare), alimente procesate, anumite uleiuri vegetale și carne. Ca să fie mai clar, AGE sunt importanți în special în ceea ce privește menținerea sănătății rinichilor și a pielii. Dar, fie că sunteți vegetarieni, fie că mâncați carne și produse lactate, un aport adecvat de Omega-6 este rareori problematic. Toți luăm mai mult decât suficient, pur și simplu, pentru că este prezent în atât de multe alimente consumate de regulă. Problema apare atunci când proporția dintre Omega-6 și Omega-3 este prea mare. Când Omega-6 nu este contrabalansată de un aport suficient de

Omega-3, rezultatele pot fi depresia și inflamația care, în timp, provoacă tot felul de boli cronice, inclusiv cancerul – nu mai vorbim de un impediment în calea redresării în timp util după stresul indus de exercițiile fizice.

Experții se contrazic în privința proporției corecte de Omega-6 față de Omega-3, dar rămân undeva între 5:1– 1:1 (Omega-6 și Omega-3), în funcție de fiecare individ. Și, totuși, americanul tipic consumă multiple produse cu cantitatea corectă de Omega-6, având în același timp deficiență de Omega-3, proporții estimate fiind mai mult în zona 10:1–50:1 (din nou, în funcție de persoană).

Nu cred că trebuie să ne raportăm prea strict la aceste proporții. Nimeni nu are nevoie de analize de laborator. Să ne amintim că scopul este de a menține lucrurile simple și durabile, iar ideea este aceasta: reduceți Omega-6 și creșteți aportul de Omega-3, care joacă un rol important în reducerea inflamațiilor, a tensiunii arteriale, a colesterolului și protejează împotriva bolilor coronariene.

Dar Omega-3 nu este prea întâlnit într-o dietă bazată pe plante; uleiul de pește este cea mai populară și mai comună sursă. Ceea ce face loc pentru un alt argument des folosit pentru a ataca beneficiile pentru sănătate ale unei diete pe bază de plante.

De fapt, însă, Omega-3 poate fi găsit în multe alimente pe bază de plante. Uleiul din semințe de in este una dintre sursele bogate în Omega-3 și, până de curând, era considerat o soluție populară și ușoară la această problemă. Dar studii recente și opinia unor experți, cum ar fi dr. Joseph Mercola, de la Centrul Wellness Optimal, au pledat împotriva includerii acestui ulei alimentar în nutriție, legându-l de un risc crescut de cancer de prostată și chiar de leziuni oculare. Presupunând că această perspectivă e adevărată, deși dezbaterile pe această temă sunt departe de a se fi terminat, ar trebui să optăm pentru un supliment pe bază de alge sau pe un regim alimentar bine echilibrat, care include următoarele alimente bogate în Omega-3:

Dieta PlantPower

Mâncăruri pe bază de plante bogate în AGE Omega-3

Nuci	De-Brazilia Obișnuite
Semințe	Chia Dovleac Kiwi Cânepă Susan
Uleiuri	Ulei de măsline extra virgin Ulei de cânepă Ulei din germeni de grâu Ulei Vega AGE Ulei UDO 3-6-3
Cereale	Germeni de grâu
Fructe	Avocado
Boabe	Boabe fermentate de soia (tempeh, natto și miso) Fasole albă Fasole roșie
Legume	Cu frunze verzi-închis (varză furajeră, spanac, muștar, salată) Spirulină Alge (disponibile în diferite suplimente), bostan

Pont: Reduceți aportul de Omega-6 eliminând alimentele procesate, proteinele animale și uleiurile derivate din porumb, rapiță, soia, floarea-soarelui și șofrănaș. Creșteți aportul de Omega-3 cu nuci, semințe, avocado, verdețuri cu frunze verzi-închis și ulei de măsline extravirgin.

> Pentru a maximiza conținutul de Omega-3, cel mai bine este să consumați alimente crude. Dar, dacă le gătiți, nu le preparați la foc prea puternic.

Mie îmi plac grăsimile pe bază de plante. Și ar trebui să le placă tuturor, dar cu moderație. Personal, îmi place o cantitate suplimentară de ulei de măsline virgin organic pe anumite feluri de mâncare. Sigur că e gras, dar este și bogat în antioxidanți. S-a demonstrat că uleiul de măsline virgin luptă împotriva bolilor de inimă, prin reducerea colesterolului din sânge. Ba chiar ajută și la prevenirea cancerului de colon. Și îmi place să pun un pic de Vegenaise, o maioneză făcută cu ulei de struguri, pe sandviciuri vegetariene cu pâine fără gluten, prăjită. Nu numai că acest ulei menține sănătatea pielii și a inimii, dar este și antiinflamator, combate îmbătrânirea, este antioxidant și anticancerigen. Sunt, de asemenea, un mare fan al uleiului organic din nucă-de-cocos. De multe ori este înțeles greșit, din cauza faptului că este unul dintre foarte puținele alimente pe bază de plante care conține grăsimi saturate. Dar acest ulei este, de fapt, extrem de sănătos. Componenta de grăsimi saturate este rapid transformată în acid lauric, o sursă de energie biodisponibilă care revitalizează și duce la pierderea în greutate, dar păstrează și sănătatea inimii, prin reducerea nivelului de colesterol și a tensiunii arteriale. Și lista de beneficii continuă: prevenirea bolii Alzheimer, îmbunătățirea memoriei, sănătatea pielii, o imunitate mai bună, digestie mai bună, sănătatea ficatului și absorbția de minerale, ameliorarea și prevenirea diabetului zaharat; are chiar și efect antibacterian, antifungic și antiviral. Și, datorită capacității uleiului organic din nucă-de-cocos de a rezista la o căldură mare, fără oxidarea care duce la eliberarea radicalilor din celule, este uleiul de preferat atunci când vine vorba de gătit. Ce ziceți de nuci? Mie îmi plac foarte mult. Am văzut deja că acestea sunt utile în ceea ce privește conținutul de Omega-3. În partea de sus a listei mele sunt migdalele organice crude, care scad colesterolul și îmbunătățesc sănătatea inimii datorită conținutului lor ridicat de L-arginină și vitamina E.

Vertical. Prietenul meu, John Segesta, care este un fotograf genial, a realizat această imagine pentru coperta cărții lui Matt Fitzgerald, Racing Weight. (fotografie de John Segesta)

Apoi urmează preferatul meu absolut: avocado. Rareori trece o zi în care să nu mănânc unul sau mai multe. Criticat, la un moment dat, pentru conținutul ridicat de grăsimi (un avocado are, în medie,

aproximativ 30 de grame de grăsime, în mare parte mononesaturate), acum este lăudat pentru proprietățile antioxidante, antiinflamatoare, antiartritice și pentru că reduce nivelul de colesterol. Este alimentul perfect, din punctul meu de vedere. Nu numai că susține sănătatea inimii și ajută la absorbția altor elemente nutritive importante, cum ar fi carotenoidele, dar cantitatea mare de glutationă și proprietățile antiinflamatoare și antioxidante mă ajută să-mi revin între antrenamente. Fructul de avocado stabilizează zahărul din sânge, păstrându-mi energia. Și, dacă nici asta nu e de ajuns, ajută la prevenirea apariției atât a cancerului de piele, cât și a celui de prostată.

Din nou, acest lucru nu înseamnă că ne este permis să o luăm razna. Dacă nu vă antrenați ca mine, eu recomand o cantitate undeva în intervalul a 20–40 de grame de grăsimi per ședință sau 10–20% din aportul caloric zilnic, în măsura în care: 1) aveți un stil de viață activ; 2) pierderea în greutate este o prioritate; și 3) suferiți de boli cronice. Ca regulă generală, cu cât aveți mai multe probleme de sănătate și sunteți mai sedentari, cu atât mai puține grăsimi ar trebui să consumați.

Pont: Când vine vorba de gătit cu ulei, optați pentru cel virgin din nucă-de-cocos organică. Este mult mai stabil la căldură decât alte uleiuri, care au tendința de a oxida, ducând la proliferarea dăunătoare a radicalilor liberi. Nu se poate fără ulei de măsline? Atunci asigurați-vă că este virgin și organic și nu-l încălziți prea tare. Și renunțați la uleiul de rapiță și la cel de porumb – nu, nu sunt chiar același lucru, dar ambele sunt nocive.

Dacă sunteți sportivi cu experiență, maratoniști sau dacă faceți exerciții în mod curent și riguros, în opinia mea, nu este nevoie să vă bateți prea mult capul cu aceste grăsimi, dacă respectați planul PlantPower. Personal, eu nu-mi fac griji cu privire la acest aspect.

Dar, dacă vă e greu și să vă ridicați de pe canapea sau, pur și

simplu, nu puteți să dați jos kilogramele în plus, atunci reduceți cantitatea. Poate chiar ar fi cazul să renunțați total la uleiuri până când greutatea vi se stabilizează. Fiți judicios atunci când vine vorba de avocado și de nuci. Dar amintiți-vă, dacă vă zgârciți prea mult la grăsimi sănătoase pentru că vă preocupă creșterea în greutate, e posibil să ajungeți să vă bazați pe alimente și pe tărâțe bogate în carbohidrați, bogate în amidon, dar sărace din punct de vedere nutritiv, subminându-vă astfel obiectivul.

Și un ultim sfat: mergeți la sala de sport sau la niște ore de yoga. Puneți-vă încălțările de antrenament, jucați tenis sau puneți la treabă bicicleta aia pe care se așază praful în garaj. Dieta PlantPower vă va duce departe, dar, dacă vreți să reușiți, exercițiile zilnice sunt o necesitate.

Dieta PlantPower

Grăsimile preferate din plante

Avocado
Migdale (crude) și Lapte de migdale
Nuci (crude)
Nucă-de-cocos, Lapte și Ulei de cocos
Ulei de măsline (extra virgin)
Ulei de cânepă

Cum rămâne cu soia?

Am fost făcuți să credem că produsele alimentare bogate în soia (o leguminoasă care are multe proteine) – cum ar fi laptele de soia, suplimente de proteine din soia, tofu și multe produse procesate care imită carnea – sunt un înlocuitor cu aport mare de proteine sănătoase și hrănitoare pentru multe cărnuri și preparate din produse lactate. Soia este prezentată ca un superprodus vegetarian, care protejează inima și luptă împotriva cancerului. Să nu ne grăbim. Există un domeniu de cercetare care se extinde și care pune la mare îndoială beneficiile pentru sănătate ale produselor din soia.

Soia și produsele pe bază de soia sunt bogate în fitoestrogeni, un estrogen din plante. Iar aportul ridicat de estrogen a fost pus în legătură cu cancerul de sân, cu infertilitatea și cu libidoul scăzut, printre altele. Bogată în goitrogeni, soia poate afecta tiroida, ceea ce duce la creșterea în greutate, la oboseală și la deficiențe în concentrare. Și, dacă nu este fermentată în mod corespunzător, soia este, de asemenea, incredibil de bogată în fitați și în inhibitori de tripsină, care blochează absorbția de minerale și de proteine.

Credeți că vă ajutați copiii dacă îi hrăniți cu formula din soia pentru sugari? Mai gândiți-vă! Conținutul ridicat de estrogen poate afecta ireversibil dezvoltarea sexuală și sănătatea sistemului reproducător. Iar, în cazul femeilor, două pahare de lapte de soia pe zi timp de 30 de zile sunt de ajuns ca să modifice ciclul menstrual.

Din toate aceste motive, eu sunt împotriva includerii prea multor produse din soia nefermentată și pe bază de soia (cum ar fi tofu), în dietă. Dar poate că, pur și simplu, nu puteți rezista fără chiftele și mezeluri. Vă înțeleg. Dar fiți precauți. Și renunțați la laptele de soia în *latte*, înlocuindu-l cu lapte de migdale, de cânepă sau de cocos. În plus, acestea au oricum și un gust mai bun.

Acestea fiind spuse, și mie îmi place din când în când o cantitate moderată de tofu în anumite rețete. Dar, ca regulă generală, am optat pentru soiuri de soia organice, fermentate și nemodificate genetic, cum ar fi tempeh, natto sau miso.

Vitamina D: Ieșiți din casă

Vitamina D nu se găsește în plante. Prin urmare, să însemne asta mai multă muniție, în încercarea de a submina ideea unui întreg regim alimentar bazat pe plante? Cu greu. Organismul produce propria vitamină D odată cu expunerea la lumina soarelui; 10–15 minute, în lumină directă, ar trebui să facă treaba. Nu suportați să ieșiți din casă? Ei bine, atunci, probabil, nu citiți, de fapt, această carte. Dar, dacă e așa sau dacă locuiți undeva unde soarele nu strălucește, o mulțime de sucuri de fructe și de înlocuitori de lapte, cum ar fi lapte de migdale și lapte de cocos, sunt îmbogățite cu doza

zilnică recomandată de vitamina D, înlăturând astfel orice preocupare legitimă cu privire la lipsa acestui nutrient important.

Organic: Chiar contează?

Știm cu toții că alimentele ecologice sunt ultimul răcnet, înregistrând o explozie de popularitate în ultimii ani. Magazinele alimentare și-au extins ofertele, iar departamentele de marketing promovează de zor aceste produse. Dar contează cu adevărat? Da, contează.

Deci, care este diferența?

În agricultura industrială tradițională, făcută pe scară largă, elementul central este utilizarea îngrășămintelor chimice și a altor toxine, printre care pesticide, erbicide, organisme modificate genetic (OMG-uri) și chiar nămoluri de epurare și radiații ionizante pentru cultivarea plantelor. Invariabil, aceste substanțe lasă reziduuri chimice toxice pe alimentele pe care le consumăm, multe dintre aceste reziduuri s-au dovedit periculoase pentru sănătate, chiar cancerigene în doze mari. Există dezbateri aprinse cu privire la nivelul la care ne afectează astfel de alimente, dar e incontestabil că trebuie să fim precauți.

În schimb, agricultura ecologică evită utilizarea unor astfel de toxine în favoarea îngrășămintelor naturale și a resurselor regenerabile de energie, care au ca scop conservarea și îmbunătățirea calității mediului și a solului agricol, în timp ce plantele sunt lăsate așa cum le-a dat natura.

Conținutul nutrițional din alimentele organice față de cel din cele non-organice este o chestiune mult dezbătută. Dar unele studii au stabilit că plantele cultivate în mod convențional tind să nu aibă densitatea nutritivă la fel de mare ca a culturilor crescute organic, a căror importanță am discutat-o anterior. Nu e nevoie să ne împotmolim în date empirice. Știu că, atunci când mănânc o roșie crescută industrial, în general, aceasta nu prea are gust. Arată minunat: e mare, perfect rotundă, cu o nuanță frumoasă de roșu, mai că te imploră să o iei de pe raft și să o pui în coș. Dar, de multe

ori, este insipidă. Prin contrast, o roșie mică, pipernicită, cu o formă ciudată, cultivată ecologic, explodează de gust. Argumentația mea se încheie aici.

Nu e nevoie de un discurs lung pe acest subiect. Ori de câte ori este posibil, încercați să mâncați organic. Străduiți-vă să mâncați produse care sunt cultivate în zona voastră. Nu numai că sunt mai proaspete, ci sunt și mai durabile din punct de vedere ecologic. Dacă deveniți un consumator de produse locale, acesta este un mod simplu de a reduce amprenta de carbon, dat fiind că produsele cultivate pe plan local nu trebuie să fie transportate de-a lungul țării sau în alte țări, fapt care ar necesita o cantitate enormă de combustibili fosili.

Nu este întotdeauna așa, dar, de obicei, alimentele organice sunt mai scumpe. Știu prea bine și înțeleg prea bine constrângerile bugetare ale unei familii tipice. În plus, în funcție de locul unde locuiți, alimentele organice nu sunt întotdeauna la îndemână. Nu toată lumea se bucură de luxul unui magazin cu alimente organice în apropiere sau al unei piețe a fermierilor. Totuși, dacă veți căuta pe internet, veți găsi probabil o soluție sau două. Vreți să vă surprind și mai mult? Puteți cultiva întotdeauna propria grădină. Nu e așa de greu cum ați putea crede.

Oricum, soluția nu este să renunțați la o dietă bazată pe plante organice deoarece sunt prea scumpe sau greu de găsit. Este întotdeauna mai bine să mănânci produse non-organice decât să nu mănânci vegetale deloc. Aveți, însă, grijă să spălați bine produsele înainte de a le mânca. Dacă bugetul este o problemă, fiți selectiv în ceea ce alegeți, deoarece unele alimente non-organice sunt mai rele decât altele atunci când vine vorba de reziduurile de pesticide.

Pont: Vreți să mâncați organic, dar vă împiedică bugetul și/sau disponibilitatea produselor? Fiți selectivi! Iată o listă a produselor non-organice de evitat, din cauza conținutului ridicat de pesticide reziduale:

Mere
Cireșe
Căpșune
Piersici
Spanac
Nectarine
Struguri
Ardei gras
Cartofi
Afine
Salată
Varză
Castraveți
Vișine
Pere

ANEXA II

O zi PlantPower într-o viață

V-am prezentat bazele științifice ale dietei PlantPower și acum înțelegeți de ce mănânc așa cum mănânc. Dar rămâne întrebarea: *Ce și când nu trebuie să mănânc?*

Cel mai bun mod de a răspunde la această întrebare este de a vă prezenta o zi obișnuită din viața mea.

Dar, înainte de a începe, un avertisment. Eu îmi petrec cea mai mare parte a anului antrenându-mă pentru evenimente de ultra-anduranță, de multe ori mai bine de 15–25 de ore pe săptămână. În funcție de faza din ciclul meu de antrenament, într-o săptămână tipică, fac între 10000 și 30000 de metri în piscină, între 200–400 de kilometri de ciclism și cam 30–80 de kilometri de alergare. Fac ceva și la sala de gimnastică și fac și yoga. Prin urmare, ați putea fi tentați să presupuneți că porțiile mele și aportul caloric le depășesc atât de mult pe cele ale unei persoane normale, încât e inutil să vedeți din ce se compune dieta mea zilnică. Într-o anumită măsură, chiar așa și e. Eu cer foarte mult de la corpul meu. La rândul său, și el pune pe mine o povară considerabilă din punct de vedere nutrițional. Caloric, nevoile mele nutriționale sunt mai mari decât ale unei persoane normale. Și multe dintre alimentele pe care le mănânc sunt consumate cu scopul expres de a-mi susține antrenamentul.

Dar, așa cum am explicat mai înainte, în ultimii ani, corpul meu a devenit incredibil de eficient în acest exercițiu. Cândva, o plimbare de vreo 40–50 de kilometri cu bicicleta mi se părea descurajantă, dar acum o simt ca pe echivalentul unui jogging

ușurel până la căsuța poștală. Și, datorită densității mari în nutrienți a produselor alimentare pe care le consum, aportul caloric zilnic nu este așa de mare cum s-ar putea crede. Decalajul dintre mine și voi nu este, de fapt, atât de mare; principiile rămân aceleași.

Și, lăsând știința deoparte, îmi place mult mâncarea mea. Departe de a urma un regim de privațiuni, eu am urmat o dietă care include o varietate largă de mâncăruri delicioase, create de soția mea și de mine ca să-mi susțină eforturile de anduranță, dar și ca să fie și pe placul gusturilor pretențioase ale copiilor noștri.

Dimineața / Înainte de antrenament: Trezește în forță metabolismul

Alcalinizează. La trezire, beau imediat un pahar de apă cu două linguri de oțet de mere, care îmi alcalinizează pH-ul din corp.

Endurance Elixir. Înainte de o sesiune de antrenament de dimineață, beau, de obicei, o jumătate de cană de Ascended Health Endurance Elixir, un amestec de culoare verde-închis, gros, pe care l-am creat în ultimii patru ani, în parteneriat cu microbiologul Compton Rom. Conținând zeci de ingrediente pe bază de plante vii și fermentate, este o componentă esențială a programului meu de nutriție, care merită mari laude pentru că mă menține puternic, sănătos și proaspăt, ajutându-mă să îndur antrenamentele riguroase. Acest amestec care te ridică din boală – compus din probiotice, verdețuri organice, fitoplancton marin, cea mai pură formă de maca, pentru mărirea anduranței, semințe fermentate și fasole, extracte de ciuperci Cordyceps, enzime, adaptogeni și unii dintre cei mai puri și mai puternici antioxidanți din lume, cum ar fi resveratrol extras din cele mai bune coji de struguri Bordeaux – reprezintă o sursă imediată de energie mai mult decât suficientă pentru a face un prim antrenament de dimineață, de 90 de minute sau mai puțin.

Vitamix înainte de antrenament. De asemenea, prepar în blender o băutură ușoară care conține, de obicei, frunze verzi-închis (cum

ar fi varza kale, spanac, frunze de sfeclă obișnuită și/sau elvețiană), precum și o cantitate mică de fructe ecologice. Ananas, grepfrut, portocale, mere, afine sau căpșune – pe acestea le pun, de regulă, prin rotație. Mai pun semințe de chia, sfeclă și rădăcină de maca pentru a-mi stimula rezistența. Mai adaug și câteva migdale sau nuci, precum și o lingură sau două de ulei (uleiurile de nucă-de-cocos, de cânepă, Udo sau Vega AGE sunt în fruntea listei mele) ca să am grăsimi biodisponibile pentru a-mi susține alergarea, înotul sau cursa pe bicicletă. Dar, ca să fie clar: nu am nici o rețetă fixă. Fiecare zi este diferită. Nu rămân la o anume băutură specială și nici nu exagerez cu proporțiile exacte. Variația este importantă. Îmi place să repet în mod ciclic și să experimentez, iar amestecul depinde, în general, de nivelul meu de oboseală, de intensitatea și de durata antrenamentului și, cel mai adesea, de ceea ce avem în frigider sau în cămară în ziua respectivă. Pontul este *să nu fii rigid*. Umpleți-vă bucătăria cu o mare varietate dintre alimentele sănătoase descrise în această carte, după care puteți experimenta. Fiți foarte atenți la felul în care diferite ingrediente vă influențează energia, starea de spirit și pofta de mâncare. Aflați ce funcționează pentru voi, ce elemente vi se potrivesc cel mai bine și porniți de la ele.

Mic dejun înainte de antrenament. În general, Vitamix este de ajuns. Dar, dacă mă simt epuizat sau am o zi grea sau, pur și simplu, încă mi-e foame, o felie de pâine prăjită fără gluten, cu unt de migdale, rezolvă problema. Alternativ, quinoa rece cu lapte de nucă-de-cocos și cu fructe de pădure reprezintă un mic dejun cu cereale foarte bogat în proteine. Uneori amestec totul cu o linguriță de ulei de nucă-de-cocos sau de ulei AGE (cum ar fi cel de la Vega sau uleiul Udo). Și să nu ezitați să aruncați niște semințe chia pe deasupra, pentru a avea un mic dejun plin de energie. Când aveți de făcut un antrenament scurt (de o oră sau mai puțin), spre deosebire de cele de rezistență, alimentele cu nivel glicemic mai mare (zahăr simplu), precum curmalele, sunt mai eficiente, pentru că dau un plus de energie rapid.

Sesiunea de ardere a grăsimilor. Există dovezi care sugerează că vă puteți îmbunătăți capacitatea organismului de a arde eficient grăsimile pentru a avea energie – fapt esențial pentru a excela într-un sport de anduranță – dacă faceți, din când în când, ceea ce se numește un antrenament pe bază de „privare de calorii“. Aceasta este o sesiune – de obicei, o alergare sau o cursă cu bicicleta pe distanțe diferite – în care renunț cu totul la micul dejun și plec la o sesiune de antrenament de dimineață pe burta goală, numai cu apă și cu tablete de electroliți la mine. Dar acest lucru nu este, în nici un caz, o practică de zi cu zi. Eu o recomand doar o dată pe săptămână, cel mult. E ceva care trebuie integrat foarte încet și treptat în program și nu vă sfătuiesc să recurgeți la el decât dacă sunteți într-o condiție fizică foarte bună. După ce acest tip de antrenament se termină, este important să refaceți imediat electroliți din corp și rezervele de glicogen, ca să vă recuperați în mod corespunzător și la timp pentru antrenamentul următor.

În timpul antrenamentului: Hidratați-vă și umpleți-vă de energie

Electroliți & Hidratare. Indiferent cât de scurt este antrenamentul, eu am mereu grijă să mă hidratez și să-mi refac electroliții la fiecare 20 sau 30 de minute. Prefer apă de nucă-de-cocos pentru electroliți, în primul rând pentru că este naturală. Vega face un produs sub formă de pulbere, numit Electrolyte Hydrator, care este și o sursă excelentă de electroliți și de alte elemente nutritive pe bază de plante, care ajută la susținerea nivelului de energie. Alternativ, folosesc un supliment de electroliți, cum ar fi SaltStick sau capsula Endurolyte. Dar regula mea generală este să beau minimum doisprezece mililitri de apă cu electroliți la fiecare 30 de minute, în funcție de căldură, de umiditate și de durata antrenamentului.

Carbohidrați. Prima regulă este de a lua aproximativ 200 de calorii pe oră, în timpul antrenamentelor care depășesc două ore (cu excepția antrenamentelor cu privare de calorii). De cele mai multe ori, acest lucru este o provocare pentru mine, deoarece nu-mi

place să mănânc ori să beau prea mult atunci când sunt în antrenament. Dar este important să fac asta, nu atât de mult pentru a-mi susține antrenamentul, ci pentru a evita senzația de epuizare sau de letargie pentru restul zilei ori în ziua următoare. Întotdeauna am preferat să mănânc alimente „reale“ în acest scop. O ignamă ușor coaptă, banane, orez cu unt de migdale, sandviciuri cu avocado sau cu unt de migdale, toate merg bine cu un atrenament de ciclism. Așa cum am discutat pe larg anterior, evit popularele băuturi dulci și gelurile. Dar există câteva batoane care îmi plac – ecologice și naturale, cum ar fi cele de la Vega Sport, ProBar și Clif (nu toate batoanele Clif sunt vegetariene, deci verificați eticheta). Și mulți își creează acasă propriile batoane energizante vegane. Dacă vă place să procedați astfel, consultați NoMeatAthlete.com pentru unele rețete bune sau dați o simplă căutare pe Google. Pentru alergări și antrenamente de ciclism de mare intensitate, mi se pare că alimentele lichide sunt cel mai ușor de digerat și de asimilat. Pot consuma până la 900 de calorii de pudră non-GMO pe bază de maltodextrină cu carbohidrați, cum ar fi Perpetum de la Hammer Nutrition, într-o sticlă de 300 de grame. Maltodextrina poate fi, de asemenea, cumpărată în vrac de pe internet. Are gust de aluat de clătite, așa că, dacă vreau, o amestec cu suc de fructe sau cu apă de nucă-de-cocos pentru aromă. Când e foarte cald, pregătesc și pun la congelator preparatul îmbuteliat peste noapte, așa că se dezgheață încet, de-a lungul antrenamentului, rămânând rece timp de mai multe ore.

Hei Sanjay, aici! Sanjay Gupta, în vizită la noi acasă pentru un material difuzat pe CNN. Se presupune că ar trebui să mă intervieveze pe mine, dar, evident, toți ochii sunt îndreptați către Julie. Are efectul ăsta asupra oamenilor.

Lucruri de evitat. Din nou, mă abțin, în general, de la consumul de produse zaharoase, colorate artificial, căutate de cei mai mulți sportivi de anduranță, cum ar fi gelurile acelea lipicioase și băuturile de tip Gatorade, precum Cytomax sau Power Ade. Sau batoanele „energizante“ (altele decât cele enumerate mai sus), dintre care cele mai multe conțin o tonă de aditivi artificiali, precum și proteine din zer, un extract din lapte derivat din producția de brânzeturi. Pe lângă aditivii chimici, conținutul hiperglicemic (de „zahăr simplu“) din aceste produse provoacă o creștere rapidă a nivelului de zahăr în sânge. În măsura în care un antrenament scurt sau o cursă reduce glicemia, această creștere poate fi bine-venită, oferind organismului acces la o sursă de combustibil cu ardere rapidă. Dar fiți atent: dacă ați amplificat doza de zahăr din sânge în acest mod, atunci trebuie să introduceți în

permanență în fluxul sangvin alimente cu conținut glicemic mare, pe toată durata sesiunii de antrenament. Dacă nu faceți acest lucru, crește nivelul de insulină – reacția naturală a organismului la o creștere bruscă a nivelului de zahăr –, ceea ce face să se elimine rapid aceste zaharuri din sânge, făcându-vă să cedați ori să rămâneți fără combustibil. Deoarece durata sesiunilor mele de antrenament depășește de multe ori câteva ore bune, eu prefer să obțin energia dintr-o sursă glicemică mai slabă (un carbohidrat complex, cum ar fi cartofii sau maltodextrina), care este mult mai eficientă în menținerea unui nivel stabil de zahăr în sânge pentru perioade lungi de timp.

Acestea fiind spuse, eu am la mine unul sau două dintre aceste geluri doar pentru cazul în care simt că mă lasă forțele, un accident energetic obișnuit, care apare dacă mi-am judecat greșit nevoile calorice și combustibilul. Și, pentru a fi corect până la capăt, nu există dovezi științifice care să susțină că numai gustul de zahăr trimite semnale la creier cum că e pe drum combustibilul. Creierul dă, la rândul său, mesaje organismului că, în ciuda oboselii, nu are nevoie să intre într-un soi de panică metabolică sau de blocare completă a organismului. Astfel, în anumite situații – din nou, în timpul unei curse sau la începutul instalării epuizării, în ultimele faze ale unui antrenament prelungit sau deosebit de dificil – produsele cu zahăr simplu, sub formă de geluri sau de băuturi, au locul lor. Dar, ca regulă generală, eu fac tot ceea ce pot pentru a le evita.

După antrenament: reaprovizionare, reîncărcare, repunere pe picioare

Studiile au stabilit că perioada optimă pentru a începe procesul de recuperare este în termen de 30 de minute după încheierea unui antrenament, când organismul este cel mai capabil să conducă substanțele nutritive potrivite acolo unde pot să repare pagubele provocate de stresul exercițiilor. Astfel, e foarte important să refacem electroliții, glicogenul și proteinele din organism în acest

interval de timp.

Deoarece lichidele sunt cel mai ușor de digerat, începeți cu ele, apoi, în următoarea oră, adăugați încet alimente integrale. Imediat după întoarcerea de la un antrenament, eu beau un pahar mare de apă rece de nucă-de-cocos pentru electroliți, plus un sfert sau o jumătate de litru de apă, cantitatea variind în funcție de căldură și de durata antrenamentului.

În picioarele goale, în barrio. Probabil fotografia mea preferată, făcută de John Segesta pentru revista 3/GO. (fotografie de John Segesta)

Există un consens că o persoană ar trebui să consume aproximativ 0,75 grame de carbohidrați per kilogram de greutate corporală după antrenament și aproximativ un gram de proteine pentru fiecare trei până la cinci grame de carbohidrați ingerate. Dar, din nou, nu mă gândesc niciodată prea mult la aceste cifre. Folosindu-le mai mult ca reper, pur și simplu, am rămas la Vitamix. Amestec frunze verzi-închis, cum ar fi varza kale, spanacul și spirulina, cu lămâie sau cu oțet de mere pentru a-mi alcaliniza repede sistemul. Adaug alimente bogate în antioxidanți, cum ar fi căpșune, afine, acai și fructe goji, pentru a lupta împotriva radicalilor liberi eliberați în urma exercițiilor. De asemenea: semințe de dovleac pentru fier, plus fructe bogate în vitamina C,

pentru a ajuta absorbția de fier. Poate voi adăuga și niște avocado, chia și semințe de cânepă, pentru Omega-3. Plus o lingură de proteine din cânepă *Jai Repair*, ca să-mi asigur o gamă completă de aminoacizi esențiali pentru a accelera refacerea mușchilor obosiți. Nu este nevoie să beau un blender întreg la o singură ședință. Uneori fac asta, dar nu în general. Așa cum am spus mai devreme, un pahar sau două, iar restul în termos.

Prânzul: să fie ușor

După ce mi-am stabilizat sistemul, e important să-mi refac depozitele de glicogen cu unele alimente integrale (nu lichide) și cu glucide complexe. Dar nu exagerez (în special cu privire la alimente sărace nutritiv și bogate în amidon), preferând să păstrez lucrurile relativ simple; astfel, energia mea rămâne ridicată și constantă pentru toată după-amiaza. Deci un prânz tipic ar putea fi linte, fasole mung, quinoa sau legume fierte peste un minimum de orez brun. De asemenea, o salată de legume mixte și un dressing din ulei de măsline și, poate, un cartof dulce, presărat cu sare de mare hawaiiană. De ce sare de mare? Spre deosebire de sarea de masă tipică, sarea de mare este nerafinată și bogată în minerale care contribuie la echilibrarea electroliților și la funcționarea biologică optimă.

Ce altceva pot să mănânc? Uneori, un burrito vegetarian – orez brun la aburi cu fasole neagră, guacamole, salsa proaspătă și unele legume, cum ar fi spanac și ardei ușor sotat și înfășurat într-o tortilla fără gluten sau amestecat într-un castron. Și ce beau? Apă și, poate, un ceai kombucha pentru detoxifiere, băutură care îmi place la nebunie.

Gustări: rezerve pentru mașina metabolică

Pentru a evita letargia, oboseala sau pierderea concentrării între mese, este important să continuați cu gustări ușoare, pentru a menține metabolismul la punctul de vârf. Obișnuiți-vă să rontăiți câte ceva ușor – luați gustări mici pe parcursul zilei. Nucile sunt

alimente pentru creier, dar și migdalele, untul de migdale fără gluten sau pâinea prăjită din cereale încolțite sau un amestec sănătos din acestea, cu condiția să nu exagerați cu grăsimile. Și încercați să beți din amestecul din termos despre care am vorbit mai devreme; e întotdeauna cea mai bună opțiune pentru o gustare, în opinia mea, și o poliță de asigurare solidă împotriva poftelor, care pot duce brusc la o alegere nesănătoasă. Dacă aveți timp să vă faceți un pachet cu snackuri, lintea rece sau fasolea neagră cu sos fierbinte sunt favoritele mele.

Cu toate acestea, cel puțin o dată pe săptămână gătesc o cantitate mare de orez brun sau basmati, fasole neagră și linte și le pun la frigider. Apoi umplu un vas cu o combinație din aceste alimente și îl iau la mine în timpul zilei. Este un regim ieftin și ușor, care mă ține pe drumul cel bun când mă aflu în imposibilitatea de a găsi opțiuni de alimentare sănătoase în timpul zilei mele de lucru.

Și, desigur, fructele sunt o gustare favorită. Nimic nu e mai bun decât un măr, o banană sau unele fructe de pădure pentru a menține ridicat nivelul de zahăr din sânge. Firește, alimentele integrale sunt întotdeauna cele mai bune, dar, la nevoie, un ProBar, Vega Sport sau Clif Bar (din nou, vegan) nu e chiar atât de rău.

Cina: amestecă totul

Eu am tendința de a mânca mult la cină, consumând o grămadă de legume. De exemplu, o salată de rucola mare cu avocado, praz, fenicul, castraveți, varză și semințe de susan sau pepitas, presărată cu semințe de chia și cu un ulei de măsline ușor sau cu sos de oțet de cidru sau mere. De asemenea, broccoli, varză-de-Bruxelles, praz, spanac, anghinare și sparanghel – ajung și ele pe listă. Poate mănânc o supă de sfeclă cu bucățele de varză kale sau o supă caldă de legume pentru a mă încălzi în lunile de iarnă, cu pastă de nuci întinsă peste o ignamă coaptă, pe care am, însă, grijă să n-o gătesc prea tare, deoarece căldura excesivă poate distruge mult din valoarea nutritivă. Mănânc o mulțime de legume, dar și fasole neagră, fasole mung încolțită, linte, humus sau un chili de fasole

neagră cu guacamole de casă și cu salsa.

Ce altceva? Ei bine, eu mai mănânc uneori alimente cu amidon și cereale. Orezul brun sau basmati și quinoa (care, teoretic vorbind, este o sămânță) sunt în topul listei mele. Alte favorite sunt piureul de cartofi vegan, cu gustosul sos de ciuperci al lui Julie, sau tamales făcute de ea în casă, pe bază de tempeh, burgeri Veggie sau lasagne vegane cu dovlecei. Și mai am plăcerea să mănânc paste fără gluten din orez brun, care merg cel mai bine cu sosul de roșii făcut în casă sau cu pesto făcut de Julie (o rețetă pe bază de migdale, care are un gust atât de asemănător cu pestoul obișnuit, că nu mi-e deloc dor de parmezan). Și, dacă ați citit capitolele anterioare, știi că sunt un mare fan al Vegenaise, un înlocuitor de maioneză pe bază de ulei din semințe de struguri, care merge foarte bine cu sandviciurile cu avocado sau în piureul de cartofi al lui Julie și în salata de cartofi cu mărar.

Desertul: Delicatese fără lapte, unt și ouă!

Contrar credințelor atât de răspândite, deserturile gustoase nu au nevoie de lapte, unt și ouă. Cum rămâne cu Julie Shake-ul Negru Mayan al lui Julie? Un amestec fantastic de pulpă și ulei de nucă-de-cocos, banane, cacao și varză kale, care rivalizează cu cele mai bune milkshake-uri de ciocolată pe care le-am gustat vreodată. Dacă m-am antrenat din greu într-o zi sau mă simt prea obosit, aș putea adăuga o lingură de Jai Repair din proteine de praf de cânepă ca să ajut la refacerea mușchilor în timpul nopții. Iar favorita copiilor este budinca din semințe de chia. În ciuda faptului că e făcută cu avocado, veți fi uimiți de cât de mult seamănă acest deliciu cu budinca de ciocolată. Alte favorite: prăjiturele crude, înghețată pe bază de lapte de nucă-de-cocos, plăcintă de dovleac vegană. Acum se pot cumpăra chiar bezele vegane, care sunt surprinzător de bune. Și lista poate continua.

Eu nu susțin că trebuie s-o luăm razna cu deserturile. Spun doar că faptul că adopți dieta PlantPower nu înseamnă că ar trebui să fii privat de plăcerea unui desert delicios din timp în timp. Există o

varietate mai mare decât s-ar putea crede de opțiuni delicioase disponibile. Rețetele deserturilor enumerate mai sus – și mai multe – pot fi găsite în *Jai Vegan eCookbook*.

Chiar înainte de culcare, mănânc, de multe ori, câteva nuci-de-Brazilia. După cum am menționat anterior, acestea sunt bogate în seleniu mineral, un activator puternic antioxidant, despre care s-a demonstrat că stimulează, în mod natural, nivelul de testosteron, ajutând astfel la menținerea masei musculare și la creșterea vitalității. Asta este deosebit de important, având în vedere că producția de testosteron scade, în mod natural, odată cu vârsta.

Câte ceva despre restaurante

Sunt un om norocos. Trăiesc în Los Angeles, deci sunt înconjurat de numeroase restaurante vegane și vegetariene care oferă o mare varietate de opțiuni PlantPower și care manifestă o anumită deschidere, tipică pentru Coasta de Vest, pentru a-mi prepara feluri de mâncare care nu sunt în meniu, dar se potrivesc cu gustul meu. Îmi dau seama, totuși, că nu toată lumea trăiește într-un astfel de mediu. Deși opțiunile de meniuri fără gluten și pe bază de plante reprezintă o tendință populară și care se extinde în restaurante la nivel național, ele nu sunt nicidecum omniprezente. Prin urmare, există mereu posibilitatea să vă treziți într-un restaurant care oferă meniuri absolut inacceptabile sau neatrăgătoare. Ce faceți atunci? Eu nu sunt imun la acest scenariu, mai ales într-o întâlnire de afaceri, când nu sunt eu acela care decide la ce restaurant ajung. Și, personal, urăsc să fac pe capriciosul. Ultimul lucru pe care vreau să-l fac într-un restaurant este să atrag atenția asupra mea. Îl cunoaștem cu toții pe „tipul ăla“. Pisălogul, care, pur și simplu, nu poate mânca nimic și îi înnebunește pe chelner și pe cei cu care ia masa cu o mulțime de cereri enervante. Deci, dacă vă închipuiți cum ar fi să vă aflați în această situație dificilă, vă înțeleg prea bine.

Dar, cu un pic de viclenie și delicatețe, puteți naviga prin aceste ape înșelătoare. În primul rând, dacă sunteți politicoși – și poate chiar vă luați un pic singuri peste picior, fiind, adică, exact opusul

celor care cred că numai ei dețin adevărul absolut – veți descoperi (la mine așa a fost), *că oamenilor, pur și simplu, nu le pasă*. Predicile moralizatoare sunt cele care îi îndepărtează pe ceilalți. Așa că am încercat întotdeauna să rezolv aceste situații cu un pic de umor și cu aplomb. Ceea ce urmează, de multe ori, este o reacție de curiozitate, mai degrabă decât de supărare defensivă. Cererile mele speciale sau, uneori, ceea ce vreau să-mi fie scos din meniu creează un pretext care duce la conversații surprinzător de dinamice și de interesante. În cele mai bune condiții, îi las pe prietenii mei sau pe cunoștințele de afaceri să-și reconsidere propriile idei despre alimentație. Cheia este să fiți umili. Dacă tunați și fulgerați, judecându-i pe toți – sau dacă încercați să salvați ori să convertiți –, oamenii vor fugi mâncând pământul.

Nu vreți să provocați un tam-tam? Nici eu. Prin urmare, luați-l pe chelner deoparte atunci când dați comanda și vorbiți în liniște cu el sau cu ea, astfel încât să nu fiți „tipul ăla“. Sau, pur și simplu, vă scuzați, vă ridicați de la masă și mergeți la chelner ca să-i vorbiți într-un loc unde să nu vă vadă toată lumea, discutând prietenește despre ce ați putea comanda din meniu. Ați putea fi surprins de cât de dornic va fi să vă ajute.

Până și în mediile culinare cele mai provocatoare sunt, în general, capabil să comand ceva gustos: sushi vegan și legume, cum ar fi spanac, ciuperci sote și salată de alge în restaurantele japoneze; orez și legume atunci când mănânc la restaurantele chinezești sau indiene; un burrito vegan sau la castron la un restaurant mexican; o salată, cartof copt și legume fierte la un restaurant cu fripturi; paste și sos de roșii atunci când iau masa în restaurantele italiene (dar atenție, unele paste conțin ouă, deci întrebați înainte de a face comanda); și salate mari, cu vinegretă, practic peste tot.

Și burgerii vegetali par să se găsească peste tot în ultima vreme. Scenariul cel mai rău pentru un vegan? Cartofii prăjiți. Evident, unele dintre aceste alimente sunt departe de a fi ideale. Ideea este să faceți tot ce puteți, apoi să mergeți mai departe.

Așa cum spuneam și anterior, cea mai bună strategie ca să fiți pregătiți pentru aceste scenarii este să am întotdeauna un termos cu smoothie preparat acasă, poate un castron de orez și linte sau diferite alimente sănătoase și gustoase. În felul acesta, pot să mănânc chiar înainte să intru într-un restaurant care este puțin probabil să ofere produse corespunzătoare; acolo comand ceva ușor, alegând cea mai bună opțiune disponibilă, și plec mulțumit.

ANEXA III

Resurse

Produse și servicii Jai Lifestyle

***Jai Seed Vegan eCookbook*, Rich Roll și Julie Piatt, www.jai-lifestyle.com/cookbook**

Un e-book care se poate descărca pe iPad, *Jai Seed* conține 77 de pagini de informații nutriționale PlantPower și rețete ușor de preparat pe care Julie și cu mine le-am inventat și perfecționat de-a lungul ultimilor cinci ani; multe dintre ele sunt menționate în această carte. Conține o mulțime de amestecuri delicioase Vitamix, aperitive, mese, sosuri și deserturi. *Jai Seed* este o carte pentru sportivi, dar și pentru familie.

***Jai Repair Hemp Protein Formula*, www.jailifestyle.com**

Un supliment pe bază de proteine din cânepă îmbogățite cu vitamina B12, antioxidanți puternici, cum ar fi resveratrol și altele, Jai Repair este un amestec PlantPower special conceput pentru a accelera repararea fiziologică după stresul indus de exercițiile fizice și pentru a menține o stare optimă de sănătate.

***Jai Renew Detox & Cleansing Program*, www.jailifestyle.com**

Formulat în parteneriat cu *SoCal Cleanse* – primul și singurul detoxifiant certificat USDA, organic – *Jai Repair* este un protocol complet de detoxifiere pe bază de plante, special conceput și formulat pentru a ajuta organismul să facă trecerea la un stil de viață PlantPower. Hrănitor și complet organic, *Jai Repair* se dorește a fi o trecere blândă pentru a începe schimbarea de alimentație, luând-o pe drumul sănătății optime pe termen lung.

***Jai Release Meditation Programs,* www.jailifestyle.com**

Treizeci de minute de programe de instruire audio pentru o meditație practică, cu acompaniament muzical și mantre produse, aranjate și înregistrate de Julie Piatt. Versiunile pentru începători și avansați sunt disponibile pentru descărcare.

***Jai Lifestyle Website,* www.jailifestyle.com**

Fondată de Julie și de mine în 2009, Jai Lifestyle este o companie de wellness axată pe promovarea bunăstării durabile prin regimul PlantPower, exerciții fizice, yoga și meditație. Pe site găsiți informații nutriționale și buletine de știri PlantPower, clipuri video pentru gătit, rețete actualizate și produse și servicii conexe, precum și ateliere de lucru PlantPower.

Alte manuale și cărți de rețete pentru regimul pe bază de plante

Thrive: The Vegan Nutrition Guide to Optimal Performance in Sports and Life, Brendan Brazier (Da Capo, 2008)

Thrive Foods: 200 Plant-Based Recipes for Peak Health, Brendan Brazier (Da Capo Press, 2011)

Engine 2 Diet: The Texas Firefighter's 28-Day Save-Your-Life Plan that Lowers Cholesterol and Burns Away the Pounds, Rip Esselstyn (Grand Central, 2009)

The China Study: The Most Comprehensive Study of Nutrition Ever Conducted and the Startling Implications for Diet, Weight Loss and Long-Term Health, T. Colin Campbell și Thomas M. Campbell II (BenBella Books, 2006)

Prevent and Reverse Heart Disease: The Revolutionary, Scientifically Proven, Nutrition-Based Cure, Dr. Caldwell Esselstyn, Jr. (Avery Trade, 2008)

Veganist: Lose Weight, Get Healthy, Change the World, Kathy Freston (Weinstein Books, 2011)

The 30-Day Vegan Challenge: The Ultimate Guide to Eating Cleaner, Getting Leaner, and Living Compassionately, Colleen Patrick-Goudreau (Ballantine Books, 2011)

Neal Barnard's Program for Reversing Diabetes: The Scientifically Proven System for Reversing Diabetes Without Drugs, dr. Neal D. Barnard (Rodale Books, 2008)
Skinny Bitch, Rory Friedman și Kim Barnouin (Running Press, 2007)
Skinny Bitch in the Kitch: Kick Ass Recipes for Hungry Girls Who Want to Stop Cooking Crap (and Start Looking Hot!), Rory Friedman și Kim Barnouin (Running Press, 2007)
Eat to Live: The Amazing Nutrient-Rich Program for Fast and Sustained Weight Loss, Joel Fuhrman (Little Brown, 2011)
Meat Is For Pussies, (A how-to guide for dudes who want to get fit, kick ass and take names), John Joseph și dr. Fred Bisci (Crush Books, 2010)
The Real Food Daily Cookbook, Ann Gentry și Anthony Head (Ten Speed Press, 2005)
Raw: The Uncookbook: New Vegetarian Food for Life, Juliano Brotman (Regan Books, 1999)
The Conscious Cook: Delicious Meatless Recipes That Will Change the Way you Eat, Tal Ronnen (William Morrow Cookbooks, 2009)
Ani's Raw Food Essentials: Recipes and Techniques for Mastering the Art of Live Food, Ani Phyo (Da Capo, 2010)

Resurse online despre PlantPower

Rich Roll, www.richroll.com
Jai Lifestyle, www.jailifestyle.com
Physicians Committee for Responsible Medicine, www.pcrm.org
Mind Body Green, www.mindbodygreen.com
NoMeatAthlete, www.nomeatathlete.com
OrganicAthlete, www.organicathlete.com
Vegan Body Building, www.veganbodybuilding.com
VegNews Magazine, www.vegnews.com
Elizabeth Kucinich, www.elizabethkucinich.com
Meatless Monday, www.meatlessmonday.com
Choosing Raw, www.choosingraw.com
Engine 2 Diet, www.engine2diet.com

T. Colin Campbell, www.tcolincampbell.org
Dr. Dean Ornish, www.pmri.org
Dr. Caldwell Esselstyn, www.heartattackproof.com
Dr. John McDougall, www.drmcdougall.com
Dr. Joel Fuhrman, www.drfuhrman.com

Esențial în bucătărie

Vitamix Blenders, www.jai-lifestyle.com/vita-mix-affiliate
Filtron Cold Brew Coffee Systems, www.biogro.us/filtron_cold_brew_coffee.html
Sprout People Sprouting Devices, www.sproutpeople.org

Alimente, condimente & substituenți pentru carne și lapte

KAL Nutritional Yeast Flakes, www.iherb.com
Vegenaise, www.followyourheart.com
Earth Balance, www.earthbalance.com
So Delicious Coconut Milk & Keifer, www.turtlemountain.com
Living Harvest Hemp Milk, www.livingharvest.com
Amy & Brian Naturals Coconut Juice, www.amyandbriannaturals.com
GT's Kombucha, www.synergydrinks.com
Bragg Apple Cider Vinegar, www.bragg.com
Lily of the Desert Aloe Vera Gel, www.lilyofthedesert.com
Selina Naturally Celtic Sea Salt, www.selinanaturally.com
Bubbies Dill Relish, www.bubbies.com
French Meadow Bakery Organic Breads, www.frenchmeadow.com
Udi's Gluten Free Bread, www.udisglutenfree.com
Bionaturae Gluten Free Pasta & Olive Oil, www.bionaturae.com
Nut-rients Nut Butters, www.nut-rients.com
Daiya Non-Dairy Cheese Alternatives, www.daiyafoods.com
Follow Your Heart Vegan Gourmet Cheese, www.followyourheart.com
Follow Your Heart Vegan Salad Dressings & Sauces,

www.followyourheart.com
Gardein Meat Substitutes, www.gardein.com
Tofurky Meat Substitutes, www.tofurky.com
Whole Foods 365, www.wholefoodsmarket.com

Probiotice & suplimente

Ascended Health – Companie de wellness internațională, oferind o gamă largă dintre cele mai bune probiotice pe bază de plante și elixiruri, precum Endurance Elixir, la care am făcut de multe ori referire în această carte. Printre alte produse de vârf, compania oferă, de asemenea, un elixir pentru sănătatea inimii, conținând cantități mari de resveratrol, colectat din coaja celor mai buni struguri din soiul Bordeaux. www.ascendedhealth.com

iHerb.com – Magazin online accesibil pentru multe superalimente mai greu de găsit, cu o linie vastă de produse, care include cele mai multe dintre elementele la care se face referire în această carte, printre care clorofilă, semințe de chia, praf maca, fitoplancton marin, acai, resveratrol și multe altele. www.iherb.com

Pudre proteice & suplimente nutraceutice

Jai Repair Hemp Protein Formula, www.jailifestyle.com
Living Harvest Hemp Protein, www.livingharvest.com
Vega Whole Food Optimizer, www.sequelnaturals.com
Vega Sport Performance Protein & Protein Bars, www.vegasport.com
Sunwarrior Raw Protein, Activated Barley & Ormus Greens, www.sunwarrior.com
PlantFusion Protein, www.plantfusion.us
ASEA Redox Signaling Supplement, www.richroll.teamasea.com
BioAstin Natural Astaxanthin (antioxidant), www.nutrex-hawaii.com

Deserturi

Living Harvest Tempt Hemp Milk Ice Cream, www.livingharvest.com
So Delicious Coconut Milk Ice Cream, www.turtlemountain.com

Uncle Eddie's Vegan Cookies, www.uncleeddiesvegancook-ies.com
Sweet and Sara Vegan Marshmallows, www.sweetandsara.com

AGE & uleiuri Omega-3

Udo's Oil 3-6-9 Blend, www.oilthemachine.com
Vega Antioxidant EFA Oil Blend, www.sequelnaturals.com
Spectrum Organics Coconut Oil, www.spectrumorganics.com
Living Harvest Organic Hemp Oil, www.livingharvest.com

Nutriție pentru sportivii de performanță

Hammer Nutrition Perpetum & Endurolytes, www.hammernutrition.com
Grain Processing Corporation (maltodextrină vrac), www.grain-processing.com
Vega Sport Performance Optimizer, www.sequelnaturals.com
Vega Sport Pre-Workout Energizer, www.vegasport.com
Vega Sport Electrolyte Hydrator, Endurance Gels & Bars, www.vegasport.com
Vega Recovery Accelerator, www.vegasport.com
CarboPro & CarboPro1200, www.carbopro.com
SaltStick Electrolyte Capsules, www.saltstick.com
Vega Energy Bars & Vibrancy Bars, www.sequelnaturals.com
ProBar High Performance Energy Bars, www.theprobar.com
Clif Bar Nutritional Products, www.clifbar.com

Antrenamente atletice & produse de recuperare

CEP Compression Gear, www.cepsocks.com
Trigger Point Performance Therapy, rulouri din burete, www.tptherapy.com
TRX Suspension Training Products, www.trxtraining.com
Garmin GPS Training Computers & Heart Rate Monitors, www.garmin.com
Polar Training Computers & Heart Rate Monitors, www.polarusa.com

Suunto Training Computers & Heart Rate Monitors, www.suunto.com
CycleOps PowerTap Cycling Power Meters, www.cycle-ops.com
Quarq Cycling Power Meters, www.quarq.com
DZ Nuts Chamois Cream, www.dz-nuts.com

Antrenamente pentru sportivi & software

WorkoutLog Training Software, www.workoutlog.com
TrainingPeaks Training & Nutrition Software, www.trainingpeaks.com
Golden Cheetah Cycling Performance Software, www.goldencheetah.org
Garmin Connect, www.connect.garmin.com
Movescount, www.movescount.com
Strava, www.strava.com
Nike Plus, www.nikeplus.com
Daily Mile, www.dailymile.com
Fleetly, www.fleetly.com

Filme recomandate

Forks Over Knives, www.forksoverknives.com
Food, Inc., www.foodincmovie.com
King Corn, www.kingkorn.net
Super Size Me, www.suer-size-me.morganspurlock.com
The Future of Food, www.thefutureoffood.com
Food Matters, http://www.foodmatters.tv
Fat, Sick and Nearly Dead, www.fatsickandnearlydead.com

Mulțumiri

„Când ai de gând să scrii o carte?“ – iată o întrebare pe care mi-am pus-o adesea, de-a lungul anilor. Să găsesc, în sfârșit, un răspuns reprezintă o realitate pe care n-aș fi crezut-o posibilă. Și adevărul e că această carte ar fi rămas doar o aspirație, dacă n-ar fi fost dragostea, sprijinul și încurajările primite de la atât de mulți oameni, încât mi-e și greu să-i numesc pe toți. Acum aproape doi ani, vorbeam la telefon cu Carter Cast, un fost coleg de la Stanford, iar el mi-a sugerat să mă întâlnesc cu prietena lui, Carole Bidnik, care era agent literar. A fost un moment care a schimbat totul. Carter, ai fost scânteia de la care a pornit totul. Și Carole, îți mulțumesc pentru că m-ai ajutat într-un domeniu în care nu știam mai nimic. Implicarea ta neobosită și ajutorul pe care mi l-ai dat nu vor putea fi niciodată răsplătite pe deplin. Îți mulțumesc pentru că m-ai sprijinit întotdeauna și pentru eforturile tale deosebite. Pentru mine, ai fost mai mult decât un agent literar, căci mi-ai schimbat viața. De aceea, îți voi rămâne mereu îndatorat.

Cred că nici cel mai experimentat scriitor nu poate avea un editor mai bun decât Rick Horgan. Îți mulțumesc, Rick, pentru că ai mizat pe un autor complet necunoscut, ca mine. Încă din prima zi în care am discutat cu tine, încrederea pe care ai avut-o în povestea mea și în capacitatea mea de a concretiza acest proiect a fost neabătută. Îți sunt recunoscător pentru prietenia ta, pentru măiestria în ale scrisului și pentru răbdarea de care ai dat dovadă, ca un adevărat mentor. Mulțumesc, de asemenea, pentru nopțile albe, pentru orele lungi petrecute citind manuscrisul și pentru atenția la detalii de care ai dat dovadă – dar și pentru că m-ai îndemnat să lupt mai mult și mai intens decât a făcut-o orice alt șef

de-al meu sau antrenor de înot.

Mulțumesc și „echipei de vis“ de la Crown care mi-a oferit căminul perfect pentru un autor. Tina Constable, Mauro DiPreta, Tammy Blake, Caroline Sill, Christina Foxley, Nupoor Gordon, Nathan Roberson, Mark McCauslin, Elizabeth Rendfleisch, Norman Watkins și toți cei din culisele Crown, atenția părintească pe care ați acordat-o acestei lucrări, de când era doar o idee și până când a apărut pe piață, a depășit orice așteptări pe care un scriitor le poate avea de la un editor.

Mulțumesc echipei mele de publicitate – Anna Sullivan, Danielle Nuzzo și Jeremiah Tittle – pentru felul cum și-a îndeplinit misiunea de a-mi promova povestea în toată lumea.

Îi mulțumesc prietenei mele, Anne Espuelas, încă de la început mâna mea dreaptă în această călătorie, pentru că m-a ajutat să extrag cartea din interiorul poveștii, realizând o structură ordonată din haosul care a domnit adesea în mintea mea, și pentru că a știut întotdeauna să mă motiveze, în desele rânduri când îmi pierdeam încrederea. Fără ochiul tău ager de editor, fără părerile întotdeauna oneste și fără reviziile adesea tranșante, această carte nu s-ar fi ridicat la înălțimea așteptărilor, Anne.

Le mulțumesc tuturor mentorilor extraordinari în ale scrisului pe care am norocul să-i numesc prieteni – cei care m-au încurajat necontenit să fac acest pas, atât direct, cât și prin exemplul lor personal – de la Jeff Gordon, de la Writers Boot Camp, primul care mi-a analizat critic povestea și structura ei, la Belinda Casas-Wells, care mi-a aprins pasiunea și m-a făcut să cred că voi reuși. Mulțumiri și lui John Moffet și Mel Stewart pentru că mi-au dovedit că performanțele atletice și creativitatea artistică nu se exclud reciproc. Îi mulțumesc lui Tim Ferris pentru că și-a găsit întotdeauna timp să răspundă nenumăratelor mele solicitări. Un mulțumesc și lui Sacha Gervasi pentru sprijinul neabătut, prietenia devotată și entuziasmul permanent, care mi-au luminat calea, pentru a duce acest „război al artei“ aproape cu grație. Mulțumiri lui Kurt Sutter pentru caracterul lui deosebit și pentru originalitatea

inepuizabilă, ca artist și familist. Îi mulțumesc și lui Billy Ray, care m-a încurajat încă de la început, întărindu-mi hotărârea de a reuși. Și mulțumiri lui Mark Gantt, pentru loialitatea și pentru felul cum a știut să întruchipeze forța perseverenței.

De asemenea, gratitudinea mea se îndreaptă către Dan Halsted, pentru prietenia constantă, onestitatea și răspunsurile obiective – Dan, m-ai făcut să fiu un scriitor, un tată, un soț și un bărbat mai bun. De asemenea, mulțumiri lui Andrew Wheeler, Jeff Newman, Chris Uettwiller, Jesse Albert. Stevie Long și L.W. Walman, pentru consilierea lor spirituală. Și lui Alan Blackburd, Nicole Duran, Brett Blankner, Morgan Christian, Paul Morris, Dave Schraven, Drew Hayden, Gavin Holles, Mike Moffo, Peter Slutsky, Greg Anzalone, dr. Shay Shani și Stu Bone. Știți cu toții de ce vă iubesc.

Doctorului Garrett O'Connor, dar și personalului și celorlalți pacienți de la Centrul Springbrook Northwest le mulțumesc pentru că mi-au salvat viața și m-au ajutat să pun bazele unui nou mod de viață. Fără ei, sunt sigur că n-aș fi avut o poveste care să merite a fi povestită.

Celor doi Skip din viața mea – Kenney și Miller – le mulțumesc pentru că au fost niște mentori aspri, dar corecți, îndemnându-mă să-mi depășesc limitele autoimpuse și făcându-mă să înțeleg mai bine cine sunt și ce înseamnă să fii om.

Chris Hauth, tu nu doar că ai crezut în calitățile mele de sportiv înainte ca eu să cred, dar mi-ai arătat ce înseamnă adevărata putere de a rezista. Nu aș fi reușit să ating performanțe atletice fără îndrumarea ta constantă și fermă și de aceea nu am suficiente cuvinte pentru a-ți mulțumi.

Colegilor mei de antrenament, Dave Meyer, Darren Wald, Bob Steinberg, Tony Pritzker, Gary Bub și Jamie Halper le mulțumesc pentru că mi-au luminat întotdeauna acele lungi curse de sâmbătă dimineața. Îi sunt recunoscător lui Sheri Zeibell pentru că mi-a oferit un sanctuar liniștit în care să scriu, departe de gălăgia de acasă. Și lui Steve Kaplan, cel mai bun sprijin și partener de afaceri pe care l-aș fi putut avea, îi mulțumesc pentru prietenia acordată și

pentru că m-a ajutat să-mi îndeplinesc acest vis.

Le sunt îndatorat lui Danielle Dellorto și dr. Sanjay Gupta de la CNN, pentru modul generos în care au prezentat lumii povestea mea, atrăgând o largă audiență, care a făcut din această carte o realitate plauzibilă.

Le mulțumesc lui Julian Franco, Hector Rodriguez, Stormin Norman Houck și Ryan Correia de la Franco Bycicles pentru sprijinul devotat și promovarea permanentă a eforturilor mele, dar și pentru că au avut grijă să mă echipeze corespunzător atunci când îndeplineam munca herculeană de a scrie această carte în același timp în care mă antrenam pentru Ultraman.

Le mulțumesc și mentorilor mei de la PlantPower, care mi-au luminat, fără teamă, calea – Brendan Brazier, dr. Caldwell Esselstyn, T. Collin Campbell, Kathy Freston, Brian Wendel, Lisa Lange și dr. Neal Barnard. Și, mai ales, lui Rip Esselstyn, care m-a încurajat cu mult entuziasm să scriu această carte încă din 2009. Rip, prietenia și exemplul tău concret mi-au dat mai multă încredere în forțele mele decât ți-ai putea imagina vreodată.

Atât de mulți atleți extraordinari mi-au împărtășit din camaraderia și înțelepciunea lor, de-a lungul acestei călătorii de descoperire! Pablo Morales, John Moffet, Craig Beardsley, Mel Stewart, Garrett Weber-Gale, Byron Davis, Mac Danzig, James Wilks, Ryan Hall, Chris Lieto, Luke McKenzie, Terenzo Bozzone, Jordan Rapp, Chris McCormack, Paul Ambrose, Vinnie Tortorich, dr. Andy Baldwin, Alexandre Ribeiro, Jonas Colting, John Hirsch, James Bowsted, Dave Zabriskie, Levi Leipheimer, Ben și Eric Bostrom și Ivan Dominguez – m-ați inspirat cu talentul vostru remarcabil, cu devoțiunea voastră pentru performanță și cu exemplul vostru. Sunt onorat că am avut șansa să vă cunosc pe toți.

Ultraman reprezintă o lume frumoasă și stranie, în care mi-a fost permis să intru, în cel mai grațios și aproape miraculos mod. Îi voi rămâne mereu dator lui Jane Bockus pentru că mi-a dat șansa aceasta în 2008 și mi-a schimbat pentru totdeauna traiectoria vieții. Ar fi o scăpare impardonabilă din partea mea dacă nu aș mulțumi

aici și întregii *Ohana* de la Ultraman – mai ales lui Sheryl și Dave Cobb, Cory Foulk, Gary Wang, John Callos, Jamie Patrick, Suzy Degazon, Marty Raymond, Nino Cokan, Miro Kregar, Erik Seedhouse, Mike Rouse, Jochen Dembeck, Vito Biala, Peter McIntosh, Kathy Winkler, Timothy Carlson, Rick Kent, Warren Hollinger, Rebecca Morgan, Verne Sekafetz și Grant Miller, printre mulți alții. Tuturor atleților și membrilor echipelor care s-au lansat în această aventură nebunească vreau să le spun că sunt niște eroi.

Le mulțumesc lui Mike Field și Todd Clark – frații mei dintr-o altă mamă, de pe Insula Mare, – pentru prietenia și generozitatea lor fără margini și pentru că au depus mereu eforturi intense ca să se asigure că eu și familia mea ne vom simți ca acasă în Hawaii. Nu pot decât să aspir la altruistul vostru exemplu de *Aloha*, *Kokua* și *Ohana*.

Mulțumesc extraordinarului fotograf John Segesta pentru că n-a pierdut prilejul de a realiza imagini remarcabile cu mine, făcându-mă întotdeauna să arăt pe hârtie mult mai bine ca în realitate. Și le mulțumesc lui James Gilbert și Reis Paluso de la Sandbox Studios, pentru talentul lor în domeniul graficii și pentru că mi-au oferit o prezență online pentru care colegii mei mă invidiază.

Mă înclin în fața camaradului meu de Ultraman, Jason Lester – un luptător cum rar mai găsești și un spirit care depășește domeniul sportiv. Îi mulțumesc pentru că m-a condus pe un tărâm necunoscut, pentru curajul său incredibil și pentru că a fost și este un exemplu pentru atât de mulți oameni. Dar, mai presus de toate, îi mulțumesc pentru că mi-e prieten.

Le sunt recunoscător lui Larry și Vylna Mathis pentru sprijinul necondiționat și devotat acordat mie și familiei mele, mai ales în cursul celor mai dificile perioade prin care am trecut anul trecut.

Dragilor mei părinți, Dave și Nancy Roll, le sunt recunoscător pentru că nu au renunțat niciodată să creadă în mine și mi-au fost alături de nenumărate ori la greu. Le mulțumesc pentru sacrificiile făcute și pentru că mi-au insuflat etica muncii fără răgaz, sentimentul responsabilității și dorința de a reuși. Tată, ești

tovarășul meu în ale scrisului, aliatul meu permanent, modelul care mi-a arătat ce înseamnă a fi un gentleman și eroul meu. Mamă, îți mulțumesc că mi-ai dăruit pasiunea pentru înot și pentru învățătură și pentru că mi-ai asigurat mereu tot ce a fost mai bun. Și ție, scumpei mele surori, Molly, îți mulțumesc că ai fost fanul meu numărul 1. Te iubesc.

Bunicului, Richard Spindle, căruia îi port numele, dar pe care nu l-am cunoscut niciodată, îi mulțumesc că mi-a fost un far călăuzitor din lumea de dincolo. Viața mea – și această carte – constituie un omagiu viu adus moștenirii sale puternice și nemuritoare.

Și, desigur, nu trebuie să uit de frumoșii mei copii: Mathis Indigo, Jaya Blue, Tyler și Trapper – fericirea absolută a vieții mele. Vă mulțumesc că dați zilnic un sens existenței mele și că mă faceți să înțeleg ceea ce este cu adevărat important în ea. În felul vostru unic, fiecare dintre voi mă învață, mă inspiră și mă uimește în fiecare zi și mă bucur de fiecare clipă în care vă văd crescând și transformându-vă în niște oameni minunați. Niciodată nu vă voi putea răsplăti pentru că m-ați acceptat așa cum sunt și pentru puterea cu care ați făcut față situației de a avea un tată care face lucrurile așa cum le fac eu. Vă iubesc și vă onorez din tot sufletul.

Dar cel mai mult mă simt îndatorat față de marea mea dragoste, soția mea. Îți mulțumesc, Julie, pentru că ai văzut întotdeauna omul mai bun care sălășluia în mine și pentru că m-ai determinat mereu să-mi depășesc limitele și să nu-mi pierd credința în îndeplinirea visurilor noastre. Loialitatea, dragostea și sprijinul tău n-au slăbit niciodată, în ciuda numeroaselor provocări dificile prin care ai trecut din cauza dorinței mele de a practica sportul de anduranță și a eforturilor mele de a scrie această carte. O adevărată luptătoare spirituală, tu reprezinți pentru mine însăși stabilitatea. Îți mulțumesc că mi-ai dat curajul de a-ți dovedi cine sunt cu adevărat. Fără tine, n-aș fi ajuns nicăieri.

În încheiere, aș vrea să mulțumesc fiecăruia dintre nenumăraților oameni care au descoperit o scânteie de speranță în povestea mea și

mi-au mărturisit, cu multă încredere, experiențele, durerile și lupta lor personală. Nu aveți idee cât de mult m-au impresionat cuvintele voastre. Pe toți cei care vă simțiți loviți, pierduți, prăbușiți la pământ sau care, pur și simplu, nu găsiți puterea de a evada dintr-o situație grea, vă asigur că vă sunt alături. Și că vă respect călătoria spre mai bine. Această carte este pentru voi.